هزيمة الإدمان

سبع خطوات للتخلص من الإدمان

لانس دودز

نقله إلى العربية

بسام أبو زيد



هزيمة الإدمان

سبع خطوات للتخلص من الإدمان

لانس دودز



نقله إلى العربية

بسام أبو زيد



Original Title
Breaking Addiction
A 7-Step Handbook for Ending Any Addiction
Author: Lance M. Dodes, MD

ISBN-10: 0061987395
ISBN-13: 978-0061987397

Published by HarperCollins Publishers
10 East 53rd Street, New York, NY 10022 (U.S.A.)

ح شركة العبيكان للتعليم، 1435هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

دوزوز، لانس

هزيمة الإدمان./ لانس دوزوز؛ بسام أبو زيد.- الرياض 1435هـ

230 ص؛ 14× 21 سم

ردمك: 9 - 626 - 503 - 603 - 978

1 - المخدرات   2 - إدمان المخدرات - علم نفس

أ. أبو زيد بسام (مترجم)   ب. العنوان

ديوي: 157,6   رقم الإيداع: 1435/1107

الطبعة العربية الأولى 1436هـ - 2015م

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص.ب: 67622 الرياض 11517

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر العبيكان على أبل

http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف: 4808654 - فاكس: 4889023 ص. ب: 62807 الرياض 11595



قائمة المحتويات

صفحة فارغة كما هو موضح في النص الأصلي



مقدّمة

كانت الساعة الواحدة عندما عاد رون جولدن إلى مكتبه بعد الغداء، فوجد مغلفاً بنيّاً فوق الأوراق التي كان يعمل عليها، وعندما تأمّل ظهر المغلف، اكتشف أنّه من قسم المحاسبة.

قال رون منزعجاً وهو يفتح المغلف: «يبدو أنّ البريد الإلكتروني لم يعد كافياً لهم!» كان المغلف مليئاً بكمية كبيرة من النماذج الورقية المدبّسة يعلوها رسالة للتوضيح، وحين ألقى نظرة إلى هذه النماذج، وجد أنّها مليئة بأسئلة وخانات يجب ملؤها، فألقاها على مكتبه، وقرأ الملحوظة المرفقة التي جاء فيها: «عزيزي رون، يجب ملء هذه النماذج جميعها، وتسليمها موقّعة عند الساعة الخامسة؛ فهي ضرورية للتقرير ربع السنوي، والشؤون القانونية تصرّ أيضاً على استلامها اليوم. نأسف على هذا!».

وفي هذه اللحظات، ألقى الملحوظة، وأمسك بالنماذج محدّقاً بها من جديد، ثم جلس يقلّب الأوراق بين يديه، وهو يهز رأسه، وصاح منادياً زميله الجالس إلى مكتبه على بعد عشر أقدام: «مرحباً جوي!».

جوي: أهلاً.

– هل تسلّمت حزمة أوراق تافهة؛ لتملأها للمحاسبة؟

– نعم، لقد تسلّمتها.

– حسناً، ولكنّني لا أستطيع إنجازها، فلدي كثير من العمل لأقوم به.

- أتفهّم معاناتك يا صديقي.

- لا، إنك لا تدركها؛ فأنا فعلاً لا أستطيع القيام بكل هذا. فالمدير لاري يلح عليّ لأسلّم مسوّدة التقرير بحلول صباح الغد.

رون (يقلّب الأوراق مرّة أخرى): يتطلّب العمل على هذه الأوراق ما لا يقل عن ساعة. يا لها من أوراق غبية! (يهزّ رأسه): إنّها مضيعة للوقت ليس إلّا، وقتي ووقتك يا جوي، ووقت الآخرين أيضاً.

جوي (يستدير إلى الحاسوب منهياً الحديث على ما يبدو): إنّني أوافقك الرأي في هذا».

مرّر رون يده من خلال شعره، واتّصل بزوجته قائلاً: «جِني، سأتأخّر الليلة، أعلم... ولكن يجب أن أبقى وأنجز العمل، وقد يكون ذلك حتّى السابعة تقريباً... أخبري الأولاد فقط بأنّنا سنبني القلعة غداً، نعم أعلم... أراك لاحقاً». بعدئذٍ، استرخى على كرسيه، وأدرك في هذه اللحظة تماماً ما سيقوم به حال مغادرته العمل. لم تحب زوجته قطّ فكرة تعاطيه الكحول في البيت بعد عودته، ورون لم يكن متأكداً في حياته من شيء مثل تأكّده أنّه سيشرب الليلة في الحانة، وهو في الطريق إلى المنزل. قال لنفسه بعد أن نظر إلى أكوام الورق أمامه: «سيكون أكثر من كأس. نعم، سيكون أكثر من كأس». عندئذٍ، استند في جلسته، فهو الآن يشعر بتوتّر أقل، ويستطيع مواصلة عمله، بعد أن قرّر تناول الكحول.

ما الإدمان؟ لقد أثقلت كواهلنا النظريات التي تحاول الإجابة عن هذا السؤال. فإذا كنت تعاني أو تهتم بشخص يعاني الإدمان، تكون قد أدركت أنّ كثيراً من الناس لا يستطيعون الانسجام مع طرائق العلاج غير العادية.

يصـف هذا الكتاب طريقة جديدة لفهـم الإدمان، وإدارتـه، وكيفية التعامل معـه، كنت قد تناولتها في الصـحف المختصـة خلال العشـرين عاماً الماضـية، ولخّصتها في كتابي (**قلب الإدمان**).

The Heart of Addiction, Harper Collins, 2002 .

كتاب هزيمة الإدمان

لقد طوّرت أفكاري بوصـفي مديراً أو مستشـاراً للطب النفسـي لأربعة برامج معالجة إدمان رئيسـة، بصـفتي معالجاً في القطاع الخاص لمـا يزيد على ثلاثين عاماً أيضاً، عن طريق الإنصات جيداً لكل ما يقوله الناس عن الأسباب التي جعلتهم مدمنيـن، ولماذا كان من الصـعب عليهم أن يسـيطروا على هذا الإدمان؟ وسـبب سـيطرته عليهـم عندما فعلوا هذا، لا عـن طريق إخبارهم بما يجـب عليهم فعله. ومـع مرور الوقت، توصّـلت إلى رؤية الإدمان بطريقة جديـدة مختلفة عن الطرائق القديمـة كلّها. قـد تجد هذه الطريقـة غريبة نوعاً مـا، إذا كنت متعـوّداً الطرائق القديمة. ولكن ما يدعو إلى التفاؤل أنّه منذ نشـر كتابي، اعتمد المعالجون ومراكز العلاج هذه الفِكَـر والطرائق. وهي تدرّس في البرامج التعليمية في أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية.

يعـدّ كتاب (**هزيمة الإدمان**) نتيجة تغذية راجعـة تلقّيتها، تؤكّد الحاجة إلى مزيد من الخبرة العملية والخطط الأولية؛ لجعله منهاجاً يسـهل تقبّله ممّن يعانون الإدمان، وممّن يعيشـون معهم ويهتمون بهم، وحتّى ممّن يعالجونهم أيضـاً. إضافة إلى أنّ هذا الكتاب، موجّه إلى مسـاعدتك إذا كنت غير متيقّن من كونك مدمناً أم لا، ومسـاعدتك على فهم طبيعة الإدمان بصـورة أفضل.

كيفية تنظيم هذا الكتاب

سألخّص في الجزء الأول من الكتاب كيفية عمل الإدمان، مواصلاً سرد قصة رون التي تطرّقنا إليها لتوضيح ذلك.

وسأعرض في الجزء الثاني الخطوات المنفردة في السيطرة على الإدمان، من بداية هذه العملية إلى آخرها، معلّقاً على كل حالة، عن طريق عرض أمثلة لحالات إدمان. وقد عنونت الفصل الأخير من الجزء الثاني بـ (اختبر نفسك)، الذي سيتيح لك الفرصة لتطبيق ما تعلّمته على حالات أشخاص كثر ممّن يعانون الإدمان.

أمّا الجزء الثالث من الكتاب، فهو دليل لأفراد العائلة ومن يحبّونهم ممّن يعانون الإدمان. ومثلما سترى لاحقاً، فإنّ فهمك لكيفية عمل هذا السلوك وحقيقته، سيجعلك قادراً على إصلاح العلاقات والشؤون العائلية التي دمّرها.

وأخيراً، صُمّم الجزء الرابع من الكتاب للمختصين الذين يعالجون الإدمان تحديداً، بوصف الطرائق التي من خلالها سيكون هذا النهج الجديد الركيزة التي ينطلقون منها في معالجة مرضاهم.



ثناء على كتاب
هزيمة الإدمان

«يذهب الدكتور دودز في كتاب (هزيمة الإدمان)، إلى أبعد من السلوكات الظاهرية للإدمان؛ ليصل إلى استئصاله من مصدره. وعلى الرغم من صعوبة تحقيق ذلك، فإنّ برنامج دودز يقدّم منحى واضحاً ومتماسكاً. يجب أن يكون هذا العمل الإبداعي دليلاً يسترشد به كلّ شخص يعاني الإدمان. وحرصاً من المؤلّف على تسهيل قراءة الكتاب، فإنّه يتناول الفِكَر المعقّدة، ويحوّلها إلى أمثلة تعلق بالذاكرة. لذا، فإنّني أوصي بضرورة اقتناء هذا الكتاب».

إدوارد هولويل (Edward Hallowell)، طبيب ومؤلّف كتاب

(إجابات عن تشتت الانتباه، والرعاية الأبوية لمن يعانون متلازمة تشتت الانتباه).

«لقد كتب دودز كتاباً جريئاً، وحكيماً، وإنسانياً. يمكّن كتاب (**هزيمة الإدمان**) المدمنين من تحمّل المسؤولية، واستعادة امتلاك زمام أمورهم؛ ليتمكّنوا من التغلّب على إدمانهم. يتعارض منحاه بصورة مباشرة مع رسالة (العجز) المؤدّية إلى الشلل، وهي الرسالة التي تعزّز الشعور بالعجز الذي يعدّ أساس مأزق حياة المدمن. لقد حارب منهاجه في العلاج الرسائل السلبية التي تعزّز الشعور بالعجز المتمكّن في أعماق المدمنين. ويقرّ كثير من الأطباء النّفسيّين بأنّ هذا هو الاتجاه الذي يجب علينا أن نسلكه، لكنّ الدكتور دودز يمتلك الشجاعة التي تجعله قادراً على تسليط الضوء في الاتّجاه الصحيح».

ستانتون بيلي (Stanton Peele)، مؤلّف كتاب

(سبع أدوات لهزيمة الإدمان)، وكتاب (برنامج معالجة مدى الحياة).

«يدمج الدكتور دودز بصيرته – بوصفه واحداً من أكثر أطبّائنا تمرُّساً– في كثير من القصص المذهلة المتعلّقة بشفاء المرضى الذين عالجهم بنجاح. وقد لا تجد كتاباً آخر أسهل قراءة وأكثر تعمّقاً من هذا الكتاب، في طرائق التعامل مع مثل هذه المواقف المعقّدة المتشابكة والمتعلّقة بالإدمان».

مارك جلانتير (Marc Galanter)، بروفسور في الطب النفسي،
ومدير قسم إدمان الخمور وتعاطي المخدّرات،
في كلية الطب في جامعة نيويورك.

«إنّ الهدف من كتاب (**هزيمة الإدمان**) هو أن يكون دليل مساعدة ذاتية تقليدية؛ لفهم أنماط سلوك هدم الذات المتكرّرة المفرطة. ومثل كتاب (**قلب الإدمان**)، فإنّ هذا الكتاب ثوريّ؛ حيث يزوّد من يحتاج إليه بخريطة لفهم أنماط السلوك التي تبدو مستعصية، وتغييرها. يحوّل الدكتور دودز حالات العجز إلى حالات قدرة وكفاية، فهو يغيّر النظرة الضيّقة للإدمان بوصفه مرضاً دماغيّاً، إلى منظور فكريّ متعقّل له. وكذلك يغيّر هذا الكتاب طريقة فهمنا، وردّة فعلنا للكم الهائل من القضايا التي تحيط بالإدمان، من خلال تصوير بعض الحالات، والبصيرة الثاقبة التي لا تترك مجالاً للشك. وإنّ كتاب (**هزيمة الإدمان**) ليس دليل مساعدة ذاتية فقط، بل لا غنى عنه لكل اختصاصيي العلاج؛ لأنّه سيطوّر إستراتيجيات العلاج المتخصّص وأساليبه.

هوارد. جي شافير (Howard J. Shaffer)، أستاذ مشارك
في كلية الطب في جامعة هارفارد، ومدير قسم الإدمان في مركز صحّة كامبريدج – مركز تدريبي يتبع جامعة طب هارفارد.

«يوضح كتاب (**هزيمة الإدمان**) سبب توجّه الأفراد إلى الإدمان، على الرغم من الثمن الباهظ الذي يدفعونه. ويبيّن دودز من خلال الأمثلة الحية والنظرة الثاقبة، السّر في سحر الإدمان، ويقترح طرائق جديدة وعملية لفهم سلوك الإدمان والتعامل معه. ويساعد

دودز من خلال تحســين فهمنا لطبيعة الإدمان الحقيقية، الناس الذين يعانون مشكلات إدمان، على التغلّب على وصمة العار واستعادة كرامتهم».

إدوارد جي. خانتزيان (Edward J. Khantzian)، أستاذ في علم النفس السريري في كلية هارفرد الطبية، ورئيس فخري مشارك
في الطب النفسي في مستشفى تيوكسبري.



صفحة فارغة كما هو موضح في النص الأصلي

الجزء الأول

طريقة جديدة لفهم الإدمان

صفحة فارغة كما هو موضح في النص الأصلي

يـدرك النـاسـ جميعهم أنّ سـلوك الإدمان غير مقبول. لـذا، فالذين يعانونه يعرفـون ذلـك أكثر من غيرهم؛ لأنّهم يعيشـونه يوميّاً. لكن الإدمان يسـتمر! وعلى الرغم من غرابة الوضع، فإنه يخدم هدفاً ما يتعلّق بهم.

فـي الواقع، فـإنّ هدف (هزيمة الإدمـان) لا بدّ من أن يكـون على قدر كبير من الأهمية، بحيث تتخطّى آثاره الإدمان وتبعاته السـلبية المترتّبة عليه، فهي لا بدّ من أن تكون **أكثر** أهمية من فقدان الزواج، والعائلة، والأصـدقاء، والوظيفة، وحتّى الصـحّة نفسها، لا بل أكثر أهمية من فقدان رخصـة القيادة، وفقدان القدرة على ممارسـة المهنة التي نرغب فيها، حتّى إنّهـا أكثر أهمية من إيذاء كل من نحب من حولنا!

ولكـن مـا الذي قد يسـتحق هذه الخسـارة كلّهـا؟ لا يوجد في العالـم كلّه ما يسـتحق أن نخسـر عالمنا الخارجي من حولنا لأجله، وأعني بذلك المهنة والعائلة والنجـاح. إذن، لا بـدّ من أنّ الهدف الإدمان، يكمن في عالم الشـخص الداخلي لا في عالمه الخارجي، وما يكون على المحك في هذه الحالة، هو المشـاعر المرتكزة علـى الرغبـة العاطفية بالبقاء. إذا كانت هذه هي الحال، فـلا عجب إذا عرفنا أنّ الإدمان يتخطّى أكثر الأسباب الخارجية أهمية. والآن، لنعد إلى رون؛ لمعرفة كيفية عمل كل هذا.

رون

كان رون البالـغ من العمر سـبعة أعـوام، يلعب في غرفته التي يشـاركه فيها أخوه الأكبر، عندما سمع صراخاً يعلو من والديه، وهذا ما كان يحدث بينهما غالباً. كان يسـمع كثيراً من الألفاظ عندما يكون الصوت عالياً، ولم يكن يفهم جلّها، لكنّ

أكثرها كان يتعلّق بالنقود عادة. وهنا شعر بالحيرة؛ بسبب انحيازه في الولاء بينهما؛ أما آن لهذا الجدال أن يتوقف؟

توقّف الصوت، وبعد لحظات جاءت أمّه إلى الغرفة قائلة: رون، إنّني أعاني صداعاً وسأستلقي قليلاً. لذا، رتّب غرفة الجلوس فلدينا ضيوف اليوم، ولا تنسَ أن تضع المناشف في الغسّالة، إذا سمحت.

- لكنّني منهمك في إنجاز قلعة (الليجو) يا أمي.
- قم بذلك من أجلي يا بنيّ.
- هل أستطيع إنجاز هذا الجزء فقط؟ انظري، لقد أكملت الجدار في هذه الناحية، و...
- رونالد، قم بهذا فوراً.
- لكن، هلّا شاهدت ما أنجزت في قلعتي؟

لكنّ والدته في هذه الأثناء كانت قد مضت عبر الصالة نحو غرفتها. وبعد أن نظّف رون ما أخبرته به والدته، لمحه والده عندما كان متوجّهاً إلى غرفته.

- مرحباً يا رونالد، تعال إلى هنا.

مضى رون باتجاه والده، ونظر إليه.

- اسمع، عليّ إحضار أخيك من تمرين (البيسبول). لذا أريدك أن تأخذ الكلب في جولة.
- أوه، ولكن يا أبي أنا منهمك في إنجاز بناء القلعة.
- آسف يا بني، ولكن طرأ تغيير على بعض الخطط، كان من المفترض أن تصحب والدتك أخاك إلى التمرين، ولكن الآن عليّ أن أقوم بهذا بنفسي.

- ولكـن هل عليك أن تفعل هذا الآن؟ فالقلعـة مبنية وكل ما أحتاج إليه هو أن...

قاطعه والده، وهو يتناول مفاتيحه من الخزانة الجانبية قبل ذهابه لإحضـار بن: تحدّث إلى والدتك عن هذا.

عندما بلغ رون اثني عشر عاماً، ازداد الشجار بين والديه. و عندما بلغ أربعة عشـر عاماً، كان نادراً ما يسـتمع إلى والديه، وظهرت لديه مشـكلة بدت أنّها تجعل الأمور تسير نحو الأسوأ للأسرة جميعها. وكثيراً ما تشاجر على مر السنين مع أخيه بِـن، مثلما يفعل الإخوة عادة. لكنّ الأمور الآن أسـوأ من ذي قبل، فلا شـجار يدور بينهما لأنّ بِن يتجاهله ببساطة. لقد فعل رون كل ما في وسعه، ليثير اهتمام أخيه، لكن ذلك لم يجدِ نفعاً!

ازدادت حاجة والدة رون – على ما يبدو – إلى أن يساعدها في المنزل؛ حيث إنّها تقضي جلّ وقتها في الفراش، أمّا والده فقد أصبح عصبي المزاج أكثر فأكثر. وهنا، كان رون يحاول دائماً المحافظة على السكينة والهدوء في البيت، لكنّ تحقيق هذه المهمّة كان مسـتحيلاً. كان يغسـل الأطباق نيابة عن والدته عندما اسـتدعاه والده من المرأب:

- رون، أحتاج إليك في الخارج، هنا.
- إنّني أغسل الأطباق يا أبتِ.
- عن والدتك؟
- نعم، فهي تشعر بتوعّك.
- هذا هُراء! ومتى كانت لا تشـعر بتوعّك أصلاً؟ هيّا اخرج وساعدني على جرّ آلة جزّ العشب من الزاوية، فالفوضى تعمّ المكان.
- لكنّ أمي قالت إنّها تحتاج...

- ومن قال: إنّني أكترث لما تحتاج إليه، هيّا اخرج وساعدني.

جفّف رون يديه، وخرج من الباب الخلفي. كان يفكر حينئذٍ في ممارسة لعبة كرة السلة في الساحة المجاورة، وتسجيل بعض الأهداف، والجري نحو عارضة المرمى، والتسكّع بالجوار، وممارسة ضربة الخطّاف في الملاكمة التي تمرّن عليها كثيراً، كان ذلك كل ما أراد عمله لو تسنّى له ذلك!

وعندما تلقّى بعد مرور عشرين عاماً، هذه الحزمة من نماذج الأوراق التي يفترض إنجازها قبل الخامسة مساءً، كان غاضباً جدّاً، مع أنّ آخرين تلقّوا كمية الأوراق نفسها، ولم يظهر عليهم مثل هذا الاستياء! وهنا نتساءل: ما الذي أغضبه؟ وما علاقة قراره بتناول الكحول بإنجاز أيّ مهمّة يُطلب إليه تنفيذها؟

إنّ معرفتنا المسبقة لظروفه تساعدنا على الإجابة عن هذا التساؤل. فقد كبر، وما زالت آثار بعض الندوب الدائمة في جسمه، ولكنّها ليست هي التي جعلت منه شخصاً غير طبيعي. نادراً ما يجتاز أي شخص مرحلة الطفولة من دون وجود بعض الآثار الجسدية أو العاطفية. ولعلك تستطيع من خلال الحدثين اللذين ذُكرا قبل قليل في قصة طفولته، أن تخمّن ماذا كانت تعني هذه الآثار في نظره. لقد شعر بأنّه غير مسموع من أحد على الرغم من محبّة والديه له، لكنّهما كانا في الغالب منشغلين بمشكلاتهما الشخصية، والتشاجر معاً.

إنّ حقيقة محبة والديه له، جعلته ينمو بصورة صحّية من وجهة نظر عاطفية، ولكن كونه محبوباً منهما لم يكن كافياً من دون أن يظهرا له أنّهما يهتمّان بما يهتم به، وأنّهما مهتمّان بشيء لأنّه يحبّه فقط. وقد احتاج رون – مثل باقي الأطفال – إلى أن يرى نفسه على قمّة سلّم أولويات والديه واهتمامهما. ولكن كان من الواضح له، أنّ أولوياتهما كانت تتعلّق بحاجاتهما الذاتية، على الرغم من عدم استطاعته أن يصوغ هذا بكلماته الخاصّة حينئذٍ. لقد كان في أدنى سلّم الأولويات في نظر أهله! ولأنه

أراد السلام والطمأنينة، فقد عمل بجد لينصاع امتثالاً لرغبات والديه ومتطلباتهما، وإرضاءً لهما على الرغم من التباين فيما يطلبانه.

أخيراً، استطاع رون أن يتأقلم مع الواقع؛ بأن يعامل نفسه بطريقة معاملة أهله نفسها. لقد ضحّى بحاجاته الشخصية لأجلهما بسبب حبه لهما، وأملاً في أن يسمعاه. لقد ساعده هذا الأسلوب على تخطّي سنوات عمره، ولكنّه ترك لديه جرحاً غائراً.

وقد نما معه بمرور السنوات شعور بالغضب والسخط تجاه أهله لتجاهلهم له، وهو غضب لم يكن من السهل أن يعبّر عنه تجاه من يحب؛ أو ربما لأنّه فقد الأمل في أن يستمع إليه أحد أبداً.

كان يحاول جاهداً إحلال السلم الداخلي بين أفراد عائلته، على عكس أخيه الذي كان يفتعل المشكلات. لقد كان مقيّداً وغير مسموع الكلمة، وفاقداً للحيلة في الحصول على انتباه أحدٍ في المنزل. إنّ محاولاته المستمرّة في أن يكون عند توقّعات أهله، وانصياعه لكلّ ما يُطلب إليه، جعلته جزءاً من النظام الذي كان يعيش فيه؛ نظام جعله يحسّ بالعجز عن غير قصد. إذن، ما الذي حدث عندما تلقّى أكوام الأوراق بعد مرور عشرين عاماً على هذا كله؟

لا بدّ من أن ينجز أوراق الشركة في الخامسة تماماً، ويُتمّ ملخّص العمل بحلول الغد، في حين أنّ زوجته وأبناءه في حاجة إليه في المنزل. فكيف يمكن إرضاء الأطراف جميعاً؟ لقد كان هذا مستحيلاً. وبالمناسبة، هل سأل أحد نفسه: ما الذي يحتاج إليه هو؟ وهل فكّر أحدهم في حجم القيود التي يفرضونها عليه؟ لقد وقع في المِصْيدة بالطريقة نفسها التي جعلته يشعر بالعجز طوال حياته. وكان هذا عندما فكّر في تناول الكحول.

هدف الإدمان

لقد تساءلت سابقاً: ما السبب الذي يدفع أشخاصاً أذكياء إلى تدمير حياتهم بأنفسهم، بممارسة سلوك الإدمان بصورة متكرّرة؟

إنّ قصة رون هنا تجيب عن هذا التساؤل، فقد شعر بتحسّن عندما فكّر في تناول الكحول. والجدير بالذكر هنا أنّ هذا لم يحصل لأنّ الكحول موجود في جسمه، بل كان كافياً له أن يستشعر فكرة تناولها. ولفهم هذا، يجب أن نلقي نظرة إلى مشاعر اللحظة الحاسمة التي اتّخذ فيها قرار الشُرب. إنّ فكرة التوقّف في الحانة وهو في طريقه إلى المنزل، جعلته قادراً على إنجاز ما طُلب إليه، وقد شعر فوراً بالارتياح، ولكن لماذا؟

يكمن الجواب في أنّ قرار رون البدء بتناول المشروب قد حرّر مشاعره من حالة العجز التي يعيشها، واستطاع أن يتّخذ قراراً ذاتيّاً جعله يشعر بالارتياح. إنّه الآن سيّد نفسه، ومشاعره، وحياته الخاصة؛ لأنّه كان يعاني شعوراً بالعجز الكلي والاضطراب العاطفي. وما لا شك فيه، أنّه ما زال متعلّقاً بصورة واقعية، بمتطلبات العالم الخارجي الإجبارية بين المنزل والعمل.

لكن ما يهمّه في هذه اللحظات بالذات، هو أن يُظهر هذا الشعور بالعجز، الذي كان ولا يزال شيئاً لا يمكن احتماله بالنسبة إليه. هذا صحيح، ولو أنّه اضطر إلى العمل حتّى ساعة متأخرة، ولكنّه قرّر أنّه لن يكون بيدق شطرنج تحرّكه طلبات الآخرين؛ في ذلك اليوم في الأقل.

الإدمان سلوك يُقصد به إظهار الشعور العميق وغير المحتمل بالعجز، وهذا العجز متجذّر دائماً في أمر مهم جداً عند الفرد.

ما أهمية فهم هدف الإدمان؟

- إنّ قدرة المدمن على تحمّل الشعور بالعجز ليست أقل من غيره من الناس غير المدمنين، ما دام ذلك الشعور لا ينطوي على القضايا الرئيسة لديهم؛ وهذا ما يفسّر لماذا لا يعدّ المدمنون أضعف من غير المدمنين. فإن كنت مدمناً ستدرك هذا جيداً، وستقدر على تحمّل صور الإحباط اليومية من دون الشعور بالحاجة إلى اللجوء إلى المشروب، أو القمار، أو تناول الطعام. وستتعامل مع الإهانات اليومية كأي إنسان آخر، من دون العودة إلى الإدمان. إنّ فهم هذا – وهو أنّ هدف الإدمان يتضمّن التحكّم في المشاعر العميقة والمهمّة – يساعدنا على التخلّي عن الفكرة غير الصحيحة، وهي أنّ المدمن ضعيف. (سأعود إلى هذه الفكرة في الخطوة الثانية.)

- ليس ضروريّاً أن يكون الشخص المدمن متهوّراً – وهذه إحدى الخرافات عن الإدمان– بل على العكس من ذلك، فقد أظهر المدمنون قدرة على التحكّم في ردّة الفعل أكثر من غيرهم، حتّى عندما يسعون إلى الإدمان. ويعدّ تحكّم رون في ردّة فعله قبل خروجه لاحتساء الكحول مثالاً واضحاً على هذا. (سأتطرق إلى هذه النقطة المهمّة بتوسّع في الجزء الثاني.)

- يعدّ التعامل مع مشاعر العجز المفتاح الأساس في معالجة الإدمان، وحيث إنّ الأشياء التي تحفّز إلى القيام بنشاط إدماني تكون مرتبطة بشيء مهم جدّاً في نظرك دائماً؛ فقد ثبت أنّه إذا استطعنا فهم هذا المغزى الخفي، فإنّنا نكون قد اكتشفنا شيئاً مهمّاً عن أنفسنا.

إنّ المثيرات التي تحفّز الإدمان، تشبه تماماً المشكلات العاطفية الأساسية التي واجهتك في حياتك أيضاً. قد يبدو هذا مفاجئاً في البداية، ولا سيّما إذا فكّرت في الإدمان بصفته شيئاً (منفصلاً) عن بقية حياتك. لكن الحقيقة هي أنّ هذا حتميّ الحدوث؛ لأنّك شخص واحد بذاتك لا أشخاص كثيرون. إنّ أعراض الإدمان – على نحو ما – تنشأ من مصادر المثيرات التي قد تجعلك مُحْبطاً ومتوتّراً، أو تواجه مشكلات في علاقاتك مع الآخرين. ولمّا كانت حالات الإدمان مرتبطة بحقيقة من أنت، فإنّ فهمها يستحق المحاولة حتّى إلى ما بعد التحكّم في السلوك. وعليه، فإنّ محاولة فهمك المصدر الحقيقي لإدمانك، يمهّد الطريق المثالي لفهم حقيقة ذاتك[1].

- بسبب إدراكنا الأساس العاطفي للمحفّز الإدماني، يصبح من الجليّ لنا أنّ المخدّرات – وأثرها في الدماغ – تؤدّي دوراً ثانوياً في عملية الإدمان نفسها. ولا ريب، فإنّ كثيراً من حالات الإدمان تتضمّن المخدّرات التي تعدّ بدورها مهمّة لغاياته، حيث إنّ تغيير حالتك العاطفية الداخلية بطريقة تكون فيها أنت المسيطر، هو ما تفعله هذه المخدّرات تماماً.

تعدّ المخدّرات، إلى حدٍّ ما، مثالية بصفتها حلاً (مؤقّتاً) للمشاعر الغامرة. وعليه، فإنّ أنواع المخدّرات كلّها تُستعمل على صورة إدمان، (أي إنّها تستعمل بطريقة هروبية مفرطة). لكنّ كثيراً من حالات الإدمان لا تتضمّن المخدّرات بتاتاً، ويستطيع الناس استبدال ممارستهم نشاطاً مفرطاً من نوع آخر خالياً من

(1) يقول سيجموند فرويد: «إنّ الأحلام هي الطريق الملكي إلى اللاوعي؛ لأنّها تعطينا منفذاً مباشراً إلى أماكن في عمق الدماغ، لا يمكن الوصول إليها بطرائق أخرى بسهولة. لقد اكتشفتُ أنّ العمل على فهم الإدمان هو أيضاً طريق ملكي. إنّ الإدمان مثل بعض الأحلام؛ طريق مختصر لفهم الذات، وهو دلالة إرشادية تقودك مباشرة إلى مشكلاتك الأساسية».

المخـدرات بالاسـتعمال المفرط للمخدرات، مثل: ممارسـة الرياضـة، أو تنظيف المنزل. ويعدّ هذا مؤشـراً جيّداً على أنّ الآثـار المادية للمخدّرات بذاتها، ليس لها أيّ علاقة بجذور الإدمان. (وسـأتناول هذه النقطة المهمّة في الفصل الآتي.) يعدّ فهـم هدف الإدمان جزءاً واحداً فقط من مهمتنا لفهم كيفية عمله، ولا يقلّ الجزء الثانـي أهمّيـة عن هذا الفهـم. ونحن نعرف أنّـه عندما يتوق الناس إلى ممارسـة الإدمان، فإن هذا – ببساطة – ليس قراراً عقليّاً، إذ يوجد مقدار هائل من الطاقة خلف أي نشـاط إدماني، مثلما يوجد دافع قوي للإدمان. ومن ثمّ، فنحن في حاجة إلى معرفة الدافع وراء الإدمان.

الدافع وراء الإدمان: ما الذي يعطيه ذلك الشعور القوي؟

لنعدْ إلى قصة رون:

لقد مضـى الوقت، والسـاعة الآن السادسـة والربـع، وقد أنهى مـلء نماذج المحاسـبة والتقريـر الأولي لمديره في العمل. نهضـ رون، وارتدى معطفه، وتوجّه إلـى باب مكتبـه مفكّراً في الحانة وفي مشـروبه الأول. وصـل المِصْـعَد وهبط به إلى الطابق السـفلي حيث سيارته، وسُـرعان ما أخذ يسوق سيارته في غَمرة زحمة السير: لقد كانت زحمة خانقة.

كان رون دائـم التنقّـل بيـن المنـزل والعمـل وبالعكس، فقـد كان يقطن في المدينة، ويعمل في الضواحي. لهذا كان يتفادى من زحمة السير الخانقة في بداية اليـوم ونهايته غالباً، لكنّه نسـي أنّـه كلّما غادر متأخّـراً فإنّه يواجه حركة السـير للقادمين إلى المدينة مساءً.

ويوجد شــيء آخر كان قد نســيه، وهو أنّ فريق كرة (البيسبول) المحلي كان في المدينة، حيث شـاهد أمامه خطّاً لمصــابيح السـيارات الخلفية بعضـها خلف بعض، فأبطأ الســرعة كمـا لو كان في حالة وقـوف تام، محاطاً ببضــعة آلاف من مشجعي الفريق المحلي ومعجبيه، وهم متوجّهون إلى مباراة الساعة السابعة.

كان رون صــبوراً، لكنــه شــعر الليلة بالغضــب يتنامى في داخلــه. إنّ الحانة فــي هذه اللحظات ليســت بعيدة عنه كثيــراً، ولكنّه وفقاً لهذه الســرعة التي تقارب الصــفر، يبدو كأنّه في المريخ. أطلق بوق ســيارته عندما حاولت سيارة عن يساره الانحراف إلى خط مساره، لكنّ السيارة واصلت المحاولة لاختراق خط المسارات، وهنا أطلق صوت البوق مرّة أخرى باستمرار، وصاح من داخل سيارته وقد استشاط غضــباً: «ما الذي تحاول فعله؟ عليك اللعنة!» لقد بدا الســائق الآخر غير مبال بما يــدور من حوله. وهنا، بدأ بالضــرب بشــدة على لوحة العدادات وهو يصــرخ تجاه السائق الآخر. في هذه اللحظات، بدت الأوردة الدموية في رقبته كأنّها حبال زرقاء اللون بسبب شِدّة غضبه، ويبدو أنّ السائق الآخر أدرك ما يدور، فتراجع إلى مساره معتــذراً إليه بالتحيــة المألوفة. عندئذٍ، قاوم رون رغبته في أن يعبّر بإيماءة ســيئة للســائق، واســتمر بالتنفّس بتثاقل مدّة من الوقت، وقد لاحظ أنّ يديه ترتجفان. إنّ ردّة فعله هنا كانت الغضــب، ولكن علامَ الغضــب؟ فقد مرّ باختناقات مرورية أشد مــن هــذه كثيراً، وحاول آخرون أن يأخذوا مســار ســيره آلاف المــرّات. إنّها المرّة الأولى التي تكون فيها ردّة فعله على هذا النحو! لكنّها هذه المرّة كانت مختلفة؛ لأنّه كان متوجّهاً ليحتســي المشــروب، وما من شيء أو شخص في العالم قد يحول بينه وبين مسعاه هذا!! لا شيء يمكن أن يقف في طريقه!

لم يكن ما شعر به رون يتعلّق بسائق عابر، بل كان بدافع الغضب القوي لتناول المشــروب! لقد تميّزت ردّة فعله بصــورة مطلقة بذلك الشــعور الــذي يقود الناس نحــو نشــاطهم الإدماني. وفي الواقــع، إذا فكّرت فــي كيفية إظهار الغضــب لذاته

وطبيعته، فستلاحظ أنّه يبدو بوضوح، كالإدمان. إنّ الناس في سَوْرة غضبهم، يغمرهم الغضب ويسيطر عليهم؛ فيتغير تفكيرهم العقلاني، ويفقدون السيطرة على أنفسهم، ولا يهتمون نهائيّاً بالعواقب المترتّبة على أفعالهم.

إنّ ما يهمهم في حياتهم كثيراً، يصبح ثانويّاً عند التعبير عن الغضب. ألا يبدو هذا بنظركم كالإدمان؟ وهذه ليست مصادفة؛ لأنّها نوع من الغضب الذي يحرّك الإدمان، ويبرّر فقدان السيطرة والعقلانية في السلوك. إنها سطوة الغضب التي تقود الأفراد المدمنين إلى القيام بسلوكات من شأنها تدمير حياتهم وخططهم المستقبلية، إنه الشيء الذي غالباً ما سيندمون على فعله في المستقبل القريب، وهذا ما يدركه كل مدمن.

ومن شأن هذا كله أن يقودنا إلى السؤال الآتي: إذا كان الغضب هو الدافع والمحفّز إلى الإدمان، فما الذي يعتمد عليه هذا الغضب؟ وللإجابة عن هذا السؤال؛ علينا أن نعود إلى حقيقة أنّ هدف الإدمان هو القيام بعكس الشعور بالعجز، فالعجز عادة يُنتج شعوراً بالغضب، وفي حالات العجز الشديد، يكون الناتج ثورة غضب عارمة. فكّر في اللحظات التي شعرت فيها بالعجز والحصار، إنّها اللحظات التي تستفزّك عاطفيّاً، وهو ما ينبغي لها أن تفعل. تلجأ الحيوانات إلى سلوكات عدوانية إذا شعرت بأنّها محاصرة، وهي غريزة بقاء أساسية. إنّ الإجابة عن سؤالنا تكمن هنا:

إنّ الدافع وراء أي سلوك إدماني هو الغضب من حالة الشعور بالعجز، وهذا النوع من الغضب هو الذي يعطي الإدمان هذا الحجم الملحوظ من الحدّة، وفقدان القدرة على السيطرة.

وهذا الغضب الشديد في حالات الإدمان، هو في الحقيقة أمر طبيعي جدّاً، وأنا أشبّهه أحياناً بالحالة التي يجد فيها الإنسان نفسه مُحاصراً تحت ركام منزل منهار. فعندما تجد نفسك محتجزاً في مكان ضيّق ومعتم، فستلتزم الصمت في البداية، ولكن سُرعان ما ستبدأ بالقرع على الجدران محاولاً التسلّق للخروج. وقد تتسبب في أثناء هذا كله بجرح يديك، أو كسر معصمك في محاولاتك اليائسة للنجاة، وهذا كلّه لن يغير شيئاً من حقيقة أنّ الغضب الطبيعي هو القوة المسيطرة الآن في هذه اللحظات.

إنّ الخرافة التي يتناقلها الناس عن تدمير الشخص المدمن نفسه ذاتيّاً، هي شيء غير واقعي ولا منطقي؛ لأنّ هذه الفكرة تنظر إلى نتائج الإدمان وما يترتّب عليه، ولا تبحث في أسبابه. فمحاولة خروجك من تحت ركام المنزل، وجرح يدك، أو كسر معصمك، لا شأن له بكونك مدمناً أم لا، بخلاف أي شخص آخر! فالسبب وراء النتائج السيئة التي يخلّفها الإدمان لا يكمن في الطاقة العاطفية التي تحركه، بل لأنّ هذه القوة المحرّكة تنشأ في المواقف المهيمنة التي يشعر بها الشخص الذي يعاني الإدمان، وليس في الظروف الواقعية كالاحتجاز تحت الركام مثلاً.

كيف يتّخذ الإدمان أشكاله المحدّدة التي نعرفها؟ عندما شعر رون بأنّه عالق بالالتزام الوظيفي، أراد أن يقوم بعكس إحساس قديم بالعجز قد سيطر عليه في ذلك الموقف. ولكن ما علاقة الكحول بهذا كلّه؟ وما شأن تناول مخدّرات أخرى، أو تناول الطعام بشراهة، أو استعمال الشبكة العنكبوتية (الإنترنت)، أو إنفاق النقود، أو حتّى ممارسة الرياضة بهدف الإدمان ودافعه؟ ما الذي يجعل الإدمان يتّخذ هذه الصور؟

لنعد إلى رون للتفكير في هذا. عندما كان يجلس على مقعده حائراً غاضباً في العاشرة مساءً، كان يعلم بوجود متطلّبات يجب عليه القيام بها، وأنّ من

المستحيل التهرّب منها، وكان لا بدّ له من القيام بشيء ما! إنه احتساء الخمر. فلو كان مدمن قمار؛ لتوجّه إلى أقرب متنزّه، أو اشترى بطاقات يانصيب. والمقصود هنا أنّه عندما لا يوجد شيء مباشر للقيام به تجاه العجز المسيطر في مواقف معيّنة؛ فإنّ البحث عن بديل لتغطية هذا العجز هو الخيار الوحيد. إنّ هذا ما يجعل الإدمان يبدو على ما هو عليه.

إنّ أنواع الإدمان جميعها، ما هي إلّا أبدال تأخذ مكان ردود فعل مباشرة للشعور بالعجز في مواقف معيّنة.

وفي الحقيقة أنّنا نستخدم هذه الأبدال بوصفها أسماء لأنواع الإدمان نفسها. فأنت باستبدالك شرب الخمر مضطراً إلى ذلك، يجعلنا نقول: إنّك مدمن كحول، واستبدالك القمار يخبرنا بأنّك مدمن قمار، وكذلك الأمر فيما يتعلق بالتناول المفرط للطعام أيضاً، وهلمّ جرّا.

والسؤال المهم هنا: لماذا ينجرف أشخاص نحو صورة ما من صور الإدمان دون غيره؟ لأنّ ذلك التصرّف يكون أحياناً مهمّاً للشخص وذا معنى. إنّ بعض الأنشطة الجنسية المفرطة قد يكون لها معنى خاص للشخص مثلاً. ولكن، ليس بالضرورة أن يكون لصورة الإدمان معنى للمدمن، مثلما هي الحال في أغلب حالات الإدمان. وفي حالة إدمان الكحول، فإنّ هذا البديل يكون مشتركاً بين كثير من الناس الذين لا يربطهم رابط معيّن ببعضهم. إنّ تركيز هؤلاء على الكحول، قد يكون له علاقة بالتعاطي الشائع للكحول في المجتمع، وقد يكون نوعاً من تقليد أشخاص ذوي مكانة يتعاطون الكحول أيضاً للهروب من تعاستهم.

ما الحاجة إلى الإدمان بصفته بديلاً عن الواقع؟

يمارس الناس النشاط الإدماني لمواجهة الشعور الغامر بالعجز، كونهم يشعرون بالاحتجاز، ولا يجدون خيارات مباشرة للتعامل مع المواقف المطروحة أمامهم.

ومع ذلك، فالخيارات موجودة غالباً في كل ما من شأنه تحفيز الفِكَر الإدمانية. وبالعودة إلى قصة رون، ما الخيارات التي كانت أمامه؟ حسناً، ماذا لو أنّه ذهب مباشرة لمقابلة رئيسه في العمل حال تسلّمه النماذج؟ ربما قال شيئاً ما، مثل: «انظر لاري، لقد تسلّمت توّاً هذه النماذج التي يريد قسم المحاسبة مني تسليمها اليوم، وهذا ما لا أستطيع إنجازه، وكذلك ما زال لديّ تلك المسوّدة التي طلبت إلي إنجازها بحلول الغد! هلّا ساعدتني على الخروج من هذا المأزق؟ اتصل بالمحاسبة، أو أجّل المسوّدة التي طلبت إلى وقت متأخّر من يوم الغد. لقد وعدت أطفالي بقضاء بعض الوقت معهم، لذا لا أستطيع التأخّر في العمل الليلة». ما الذي سيحدث لو أنّ رون فعل هذا؟

يوجد احتمالان، فهذا العالم ليس مثاليّاً؛ يستطيع لاري أن يجيب: «أنا آسف، ولكنّ اتصالي بالمحاسبة لن يغيّر من الأمر شيئاً، ومن المؤكّد أنني أنا في حاجة إلى أن يكون التقرير على مكتبي صباح الغد». وقد يكون هذا أسوأ ما يمكن توقّعه من ردّة فعل. ولو حصل هذا، لشعر رون بقليل من العجز وخيبة الأمل؛ لأنّه حاول من دون جدوى. وقد يشعر أيضاً بأنّه قد ربح شيئاً من التجربة، كأن يكون قد جعل لاري يشعر بأنّه مدين له بعد هذا الرفض، وبعد قبول رون هذا العمل الشاق. ولعلّ لاري في المرّة القادمة يكون أكثر مرونة، ولعلّ رون كان سيتوصّل إلى اتفاقية ومساومة مع لاري، كأن يسلّمه المسوّدة على صورة خلاصة، وليست نسخة نهائية.

إضـافة إلى هذا، فإنّ الذهاب إلى لاري لم يسـتنفد خيارات رون، فلعله كان سـيقوم بعمل نسخة سريعة غير مصقولة للمسـوّدة على طريقته، ويعود إلى منزله كي يلعب مع الأطفال، ثم يحضـر مبكّراً إلـى العمل في اليوم اللاحق. حتّى إنّه كان يسـتطيع إهمال النماذج، وتحمّل شكاوى المحاسبة بشأنها. إنّ رون لم يضع نصب عينيه أيّاً من هذه الخيارات على الإطلاق! ولكن لماذا لم يفعل ذلك؟

إنّ الإجابـة ذات علاقة بأهمية البديل في حالة الإدمان. فهو في الواقع، لم يفكّر في أي من الخيارات العملية المباشرة، وهي المِصْيدة القديمة التي نصبها لنفسه. فهو حينئذٍ ثائر، ويشـعر في الوقت نفسـه بضرورة احتواء غضـبه والمحافظة على الهدوء، وإرضاء (والديه) الجديدين في العمل، وهما المحاسبة والرئيس. وكان قد هيمن عليه – من دون أدنى تفكير – الشعور بالرغبة في المشروب دون النظر إلى أيّ بديل آخر.

ولكن عندما يدرك الناس كيفية تأثير الإدمان، يستطيعون عادة الإقدام على تصرّف مباشر للتعامل مع العجز من دون اللجوء إلى الإدمان نفسه. وبفعلهم هذا، يصبحون سادة إدمانهم لا عبيداً له. أمّا رون المعروف بميله إلى الشرب، فكان سيشدّد على البحث عن ذلك التصرّف المباشر، بدلاً من اللجوء إلى الإدمان، ولكن هذا لم يحدث.

وبـلا ريب، فإنّ هذا يبدو أصـعب ممّا هـو عليه أحياناً. وفي حالـة رون، فإنّ شـعوره بالانغماسـ في التناقضـات المركزيـة القديمة في حياته، لـم يحجبه عن التفكير من خلال حلوله المنطقية فحسـب، بل سـاعده في الواقع على الابتعاد عن هـذه الحلـول! ولنتذكّر أنّه شـقّ طريقه الخاص بوصـفه طفـلاً للتعامل مع مطالب والديـه المتناقضـة، والتوتّـر البغيض الذي كان ينشـأ بينهما. وقـد كان الحل في نظره هو أن يتجاهل مشـاعره الذاتية في سـبيل المحافظة على السلام. ومن هنا، فـإنّ ذهابه إلى مديـره ليريحه من المهام الملقاة على عاتقه، كان يعني أن يتحدّى المطالـب المفروضـة عليه. أمّـا رون الذي اعتـاد ألّا يلح كثيراً، فـإنّ الذهاب إلى مديره لم يكن أحد الخيارات. ومن المثير للسـخرية أنّ رون نفسـه كان في النهاية

السـبب المباشر في شـعوره بالعجز، وهو الذي أضاع على نفسه الخيارات الممكنة في العمل مثلما كان يفعل دائماً.

إنّ تقييد الشخص نفسه أمر مألوف في حالات الإدمان، فقد احتاج رون إلى أن يحافظ على السلم في حياته، ولكنّ مدمنين آخرين قد يقيّدون أنفسهم بأبدال أخرى. قد يقلقون من أن تكون ردّة فعلهم المباشرة غير لائقة، أو أنّ تصرفهم حيال ما يشعرون به قد يجعل منهم أشخاصاً غير مرغوب فيهم. فكلّ شخص يعاني الإدمان هو شخص مختلف. إنّ فهمك كيف قد تمنعك مشـكلاتك الشخصية من التصرّف المباشر، يعدّ جزءاً مهمّاً في التخلّص من أي إدمان. (سأعرض كثيراً من الأمثلة لاحقاً.)

إنّ حقيقـة أنّ الناس يسـهمون في تعزيز معاناتهم الشخصـية هو خبر جيد وسـيّئ في آنٍ واحد. فالجانب السـيئ هـو أنّه لم يوجد حدث مهم فـي الواقع يثير إدمـان رون، فهـو لم يكـن في حاجة إلى أن يشـعر بأنّه مقيّد، وهـو مثل غيره ممّن يعانون الإدمان، كانـت لديه القابلية بأن يختبر مراراً وتكراراً نوع العجز الذي تهيّأ له. لقد مارس شخصيّاً أفعالاً كانت هي المحفّز الأساسي لحالته.

أمّـا فيما يتعلّـق بالجانب الجيد فإنـه إذا كان الإدمان يعتمد بصـورة كبيرة على المؤثرات الخارجية؛ فلا حيلة لأي مدمن في السيطرة عليه. ولمّا كان الإدمان يعدّ عَرَضـاً وطريقة للتعامل مع بعض المشاعر العارمة للعجز، فإنك عندما تعرف القضـايا الأساسـية لديـك؛ تكون فـي موقع يؤهّلـك للتحكّم في سـلوكك الإدماني وإيقافه. ففي حالة رون، ربما كان باسـتطاعته اكتشـاف كل شـيء منطقي بشـأن الموقف الذي وجد نفسـه فيه في ذلك اليوم، ولماذا شـعر بالضيق في الوقت الذي لم يشـعر فيه بذلك زملاؤه الذين يواجهون الموقف نفسـه، وكان لا بد له كي يقوم بعمل كهذا من أن يتعلّم من الأمثلة السابقة عندما يتنامى هذا المحفّز إلى الشرب لديه! وكان يستطيع أن يعرف أي نوع من العجز الذي لا يستطيع احتماله. ومن ثمّ،

كان يستطيع أن يدرك ما الذي كان يجري في الساعة الواحدة من ذلك اليوم، ويمتنع عن تناول الخمر. لِنلقِ الآن نظرة عن كثب إلى كيفية التخلّص من الإدمان في سبع خطوات.



صفحة فارغة كما هو موضح في النص الأصلي

الجزء الثاني
الخطوات

صفحة فارغة كما هو موضح في النص الأصلي

الخطوة الأولى

كيف تعرف ما إذا كنت تعاني الإدمان؟

إنّني أقوم بالشيء نفسه مراراً وتكراراً باستمرار، فهل يعني هذا أنّني مدمن؟ يقع هذا السؤال في صلب الخطوة الأولى، فكثير من الناس يكرّرون بعض الأفعال، مثل: الشرب، وممارسة التمارين، والتسوق، بطريقة يعدّونها مبالغاً فيها. ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنّ لديهم إدماناً؛ فهناك أسباب أخرى لتكرار مثل هذه السلوكات بصورة مفرطة، وأفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان سلوك ما إدماناً حقيقيّاً، هو مقارنته بوصف الإدمان المذكور لاحقاً في هذا الجزء. والتساؤل الذي قد يتبادر إلى الأذهان أولاً هو: متى يظهر أول سلوك إدماني؟ هل يحدث هذا عندما تشعر بالعجز تجاه أمر معيّن؛ كأن تشعر بالإهانة، أو الهجر، أو الاستغلال أو الإساءة إليك، أم هو الشعور بالإهمال وفقدان الأمل وأيّ مشاعر أخرى قد تقودك إلى هذا الشعور الذي لا يمكن تحمّله؟ وبلا ريب، فإنّك قد لا تعلم ما الذي يطلق أفكارك تجاه القيام بهذا السلوك الإدماني، كي تحظى بالفرصة للتفكير فيها بإمعان. ولكن، إذا كان السلوك الذي يهمّك قد أطلقه هذا النوع من الإحباط العاطفي، فمن المرجّح أنّك تعاني إدماناً حقيقيّاً. وسيساعدك هذا أيضاً على مقارنة سلوكك بأمثلة لمسبّبات غير إدمانية لسلوك متكرّر، سأصفها أدناه:

1. العادات

كانت ميشيل محبّة للقهوة، تحتسيها صباحاً ومساءً في المنزل والعمل، وكان من المستحيل أن تخلط القهوة بالحليب أو بـ (مبيّض للقهوة). لقد كانت لديها القدرة على المناقشة - بدراية تامّة - في مزايا البنّ المحمّص في كلّ من فرنسا وإيطاليا والنمسا. لكنّ حقيقة الأمر أنّه كان عليها في لحظات صدق مع نفسها، أن تعترف بهذه الحقيقة المرّة، لقد كانت مغرمة بالقهوة. ومع هذا، فقد كانت تعاني عندئذٍ الأرق، وأصبحت تعاني لاحقاً مشكلات في المعدة، وعندما تحدثتْ إلى طبيبها، وأخبرته بعدد فناجين القهوة التي تتناولها يوميّاً، نصحها أن تقلع على الفور عن تناولها مدّة قصيرة في الأقل. فجال في خاطرها أنّه يقترح عليها أن تضع يدها في المقبس الكهربائي بضعة أسابيع. لكنّها حاولت، وكان عليها أن تتناول فنجاناً واحداً في الصباح، لكن هذا كان نهاية الأمر، فهي تتناول القهوة في العاشرة والنصف دائماً، وعندما نظرت إلى الساعة الموجودة على مكتبها، كانت الساعة تشير إلى العاشرة والنصف؛ فمدّت يدها إلى جيبها لتتناول بعض اللُّبان (العلكة)، لكنّها لم تعثر على شيء. جالت بنظرها في أرجاء الغرفة، وعاودت النظر في الساعة حيث كانت تشير إلى العاشرة وإحدى وثلاثين دقيقة! قالت وهي تنهض متوجّهة إلى المخرج: «ما الضرر الذي سينجم عن تناول فنجان واحد من القهوة»؟ ولحسن الحظ، كان المقهى بالجوار تماماً. هل هذا هو الإدمان؟ فميشيل كانت تقوم بشيء ليس في صالحها، وكانت تقوم به كثيراً، لكن المهم ليس ما إذا كانت القهوة جيّدة لها، أو أنّها تتناولها منذ زمن. لقد شعرت بالدافع إلى الشرب هنا في حالتين: الأولى عندما استيقظت في الصباح، والأخرى عندما أصبحت الساعة العاشرة والنصف؛ لأنّها تتناول القهوة دائماً في هذين الوقتين. إنّ شربها القهوة لم تحرّكه قضايا عاطفية مهمّة، بل كان عادة لا غير.

تختلف العادات كلياً عن الإدمان، فهي تلقائية، ولا تتضمّن معاني أخرى عميقة، فإطفاء الأنوار عند مغادرة الغرفة، وقراءة أجزاء من صحيفة بطريقة معيّنة، مثالان على هذه العادات. ويصعب التخلّي عن العادة بسهولة؛ لأنّ ذلك يتطلّب تركيزاً وانتباهاً في الوقت الذي لا تدرك فيه ما الذي تفعله. وفي الحقيقة، إنّ عدم الانتباه إلى ما تقوم به جزء كبير ممّا نقصده بالعادة. فانتباهك لكلّ ما تقوم به يومياً سيستنزف وقتك بالتأكيد، ولن يبقى لك وقت للقيام بأمور أخرى. إنّ الانتباه إلى ما تقوم به يجعل التخلّص من العادة أصعب، ولا سيّما إذا كنت تستمتع بالقيام بها، بل تكون قد طوّرت تلك العادة؛ لأنّها ممتعة لشعورك بالمتعة حيالها مثلما حدث مع ميشيل وقهوتها في منتصف النهار. ولكن مثلما نعلم جميعاً، من الممكن التخلّص من العادات، وكان لا بدّ لكلّ واحد من أن يتخلّص من عادة معيّنة من وقت إلى آخر. في حين يتطلّب هذا جهداً للقيام به، لكنه لا يحتاج إلى علاج. ومن وجهة نظر نفسية، فإنّ العادات ظواهر سطحية لا تتعدّى عمق الخَدْش في بَشَرة الإنسان.

فكم يختلف هذا عن الإدمان الذي يشير إلى أنه حل مؤقّت لمشكلات ذات جذور أعمق؟ إذن، ما الذي حدث مع ميشيل؟ لقد واجهتْ وقتاً عصيباً في محاولتها التخلّي عن القهوة، ولكنّها في النهاية، فعلتْ ذلك. إنّ ميشيل تحب القهوة لكنّها لا تستحق المخاطرة بصحتها، فالإقلاع عنها كان بنظرها قراراً عقلانيّاً لاتباع نصيحة الطبيب. ولكن هل يعني هذا أنّها كانت عقلانية أكثر ممّن يعانون الإدمان؟ لا؛ فكل ما يعنيه هذا أنّ الأمر عندما تعلّق بترك القهوة، لم يجب على ميشيل أن تتعامل مع مشاعر معقّدة وقوية يُبنى عليها الإدمان. وليس من السهل دائماً التفريق بين الإدمان والعادة. وإذا أردت التفريق بينهما؛ فعليك أن تستغرق وقتاً كافياً لتقرّر ما إذا وجِد شيء في الأعماق يحرّك هذا السلوك. وسأناقش في الفصول القادمة كيفية الخوض في هذا البحث الذاتي. أمّا الآن، إذا كنت تتساءل عمّا إذا كان

سلوكك (أو سلوك من تحب) إدماناً، فعليك أن تقرّر ما إذا كان نمط هذا السلوك يبدو بأنّه عادة، ليس إلّا.

ترتبط العادات بمواقف مألوفة؛ كالوقت خلال اليوم أو أي نشاط مألوف. فميشيل شربت القهوة في أوقات محدّدة، أمّا أيّ شخص آخر، فإنّه قد يدخّن سيجارة بالتزامن مع قهوة الصباح، وقد يحتسي شخص آخر كأساً من النبيذ في نهاية اليوم في أثناء راحته، أو يبحث في الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) عن مواقعه الإلكترونية المفضلة، وقد يمارس لعبة ما. فإذا كان السلوك موضع التساؤل عاديّاً، وغير مرتبط بأيّ مشاعر عميقة أو أحداث عاطفية تحمل معاني كبيرة، والأهم من هذا أنّ هذه المشاعر نتيجة حب لذلك السلوك وليس بدافع يجب علينا فعله؛ فإنّ هذا السلوك عندئذٍ قد يكون مجرّد عادة فقط. وقد يقول الناس المدمنون إدماناً حقيقيّاً، إنّ تكرارهم السلوك هو بسبب محبتهم له: «إنّني أحب طعم النبيذ» مثلاً، لكنّك تستطيع أن تميّز الفارق هنا. فالمدمن سيقاتل بضراوة ليدافع عن سلوكه، في حين أنّ صاحب العادة قد يقاتل قليلاً، لكنّه سيمتنع عن العادة أمام أيّ أسباب منطقية تقنعه بذلك.

2. الإدمان الجسدي

إنه نوع الإدمان الذي تستجيب فيه أجسادنا لعقاقير معيّنة، وهي ردّة فعل خارجة عن السيطرة كليّاً. والإدمان الجسدي قد يكون نتيجة القيام بسلوك متكرّر يشبه **الإدمان النفسي** الذي وصفته. وهنا لا بدّ من التمييز بحذر؛ لأنّ **الإدمان الجسدي** يبقى ذا فاعلية بسيطة نسبيّاً في فهم طبيعة معالجة الإدمان. لذا، فقد سمّيت **الإدمان النفسي** فقط (الإدمان الحقيقي).

إذن، كيف سنميّز بين هذين النوعين من الإدمان؟ إنّ أبسط طريقة هي الامتناع عن ممارسة السلوك وانتظار النتائج (ردّة الفعل)، فالتخلّص من الإدمان الجسدي يكون بالامتناع عن تناول المخدّرات مدّة كافية تسمح من خلالها للجسم بالتأقلم وتعوّد غيابها (الانسحاب الكامل). والتخلّص الكامل من عالم هذا المخدّر سيكون غير سار، وقد يكون خطراً في حالة بعض العقاقير. وقد يتطلّب هذا التخلّص رعاية طبية مخصوصة، أو دخول المستشفى بناءً على نوع العقّار.

تعدّ مهدئات الدماغ مثل: (الزانيكس) والكحول و(الفاليوم)، من أكثر العقاقير خطراً في أثناء التخلّص منها. إنّ التخلّص من المخدّرات، على الرغم من الشعور بعدم الارتياح الذي تخلّفه، لا يشكّل خطراً طبيّاً، وكذلك التخلّص من المنشطات، مثل: (الكوكايين) و(اللامفيتامينز) التي تؤدي إلى ما يسمّى (انهيار المزاج). وتعدّ عملية التخلّص هنا على الرغم من صعوبتها وعدم الارتياح خلالها سهلة نسبيّاً إذا قورنت بمحاولة التخلّي عن الإدمان المرتبط بقضايا نفسية وضّحتها في الجزء الأول. ومن ثمّ، إذا كان كل ما لديك هو إدمان جسدي؛ فإنّ مشكلاتك جميعها ستنتهي بمجرد الانسحاب (التخلّص من السموم) ما دام لا يوجد لديك إدمان نفسي أيضاً. وقد تجد هذا مفاجئاً؛ حيث إنّ النظرة العامة للناس وثقافتهم أصبحت خرافة، فحواها أنّ المدمن فريسة للمخدّر ومسيطَر عليه. في ثمانينيّات القرن الماضي، أقلع الملايين في الولايات المتحدة عن التدخين بعد أن أصدرت الجراحة العامة الأمريكية بياناً وضّحت فيه الأخطار الكبيرة للتدخين، وفرضت على الشركات وضع ملصقات على صناديق التبغ تحذّر من هذه الأخطار. لقد كان لهؤلاء الملايين إدمان جسدي على (النيكوتين)، وعلى الرغم من هذا، ومثل حالة ميشيل التي ذُكِرت سابقاً، فإنّهم استطاعوا ترك التدخين عندما علموا بمدى خطورته. وقد أظهرت تجربتهم هذه أنّ الإدمان الجسدي في حدّ ذاته ليس عائقاً كبيراً أمام استعادة السيطرة على السلوك. إنّ الاعتماد والتبعية الجسدية هنا ليسا

عاملين رئيسين في مشكلة الإدمان. ولعل التوضيح الأكثر شهرة لهذه النقطة، هو دراسة أجريت على الجنود الأمريكان الذين حاربوا في فيتنام[1].

لقد وضعت حرب فيتنام عدداً كبيراً من الرجال والنساء - لا سابقة لهم في الإدمان - في موقف صعب مصحوباً بتوتّر كبير، حيث كانت طرائق الحصول على (الهيروين) سهلة جدّاً، وقد تناول بعض هؤلاء الجنود ما يكفي منه ليصبحوا مدمنين جسديّاً.

وفي الوقت نفسه، وبالعودة إلى الولايات المتحدة، فإنّ الإدمان على (الهيروين) أصبح مشكلة رئيسة بين المدمنين، وقد أثبتت برامج العلاج جميعها فشلها على نحو ملحوظ، حيث عاد المدمنون جميعهم تقريباً إلى التعاطي بعد التخلّص من السموم في أجسامهم. وقد ازداد القلق عندئذٍ على مصير الجنود عند عودتهم إلى أرض الوطن، وهل سيسيطر (الهيروين) عليهم، ويصبحون غير قادرين على التخلّص منه مثلما حصل مع مدمني الولايات المتحدة؟

إنّ ما يزيد على 90% من هؤلاء الجنود تمكّنوا من التخلّص من هذه السموم بعد عودتهم إلى الوطن، ولم يتعاطوا أي نوع من المخدّرات مرّة أخرى. ولِمَ لا؟ فالإدمان الجسدي ليس كافياً ليستمرّ الناس بالتعاطي بعد إقلاعهم عنه. لقد تعاطى هؤلاء الجنود (الهيروين)؛ لأنّهم في الحرب، وليس لأنّهم وجدوها طريقة للتعامل مع قضايا عاطفية داخلية. ومثلما حصل في ترك التدخين بناءً على تصريح الجراحة العامة في الولايات المتحدة؛ فإنّ الجنود الذين يعانون إدماناً جسديّاً كانوا قادرين على التخلّص منه فور عودتهم. لكنّ سكان الولاية الذين كانوا يتعاطون (الهيروين) ولم يذهبوا إلى الحرب، فعلوا هذا لأنّهم كانوا يعانون نوعاً

(1) Robins, L., J. Helzer, and D. Davis, 1975. "Narcotic use in Southeast Asia and afterward." Archives of General Psychiatry 32: 955 – 61.

آخر من الإدمان، وهو سلوك يتعلّق بآثار وعوامل نفسية، ولم يفلح تخليصهم من هذه السموم، وكان لا بدّ من معالجة الأسس النفسية لمشكلاتهم. ومن المفيد للوصول إلى فهم أكبر للعلاقة بين الإدمان الحقيقي والإدمان الجسدي، أن نلاحظ أنّ كثيراً من أنواع الإدمان لا يوجد فيها مرحلة انسحاب أو تعلّق جسدي. فعلى سبيل المثال، إنّ إدمان (الماريجوانا) وعقاقير الهلوسة لا يرافقها أي إدمان جسدي كونها غير قادرة على إنتاج الاعتماد الجسدي بوصفه أثراً لتعاطيها. وبلا ريب، لا يوجد إدمان جسدي؛ حقيقي، أو انسحاب في حالات الإدمان التي لا تحتوي على المخدّرات، كالقمار القهري، وإدمان الجنس، أو تناول الطعام القهري. ومع هذا، فالناس يتنقّلون من إدمان المخدّرات إلى إدمان خالٍ من المخدّرات، والعكس صحيح. إنّ 40% من القمار القهري تقريباً يترافق مع إدمان الكحول.

لا يمكن للناس استبدال الإدمان الخالي من المخدّرات بإدمان يحتوي على المخدّرات، ما لم تحقّق جميعها الغرض نفسه، حيث إنّ أنواع الإدمان الخالية من المخدّرات تحمل بين طياتها – مثلما يعلم كل من عانى أحدها – دوافع اليأس نفسها لتكرار تعاطيها، بل قادرة أيضاً على تغليب اللاعقلانية على الاهتمام بالمصالح الشخصية (وحتّى مصالح الآخرين وحياتهم). لذا، فإنّها تصبح مثل إدمان المخدّرات.

إنّنا نتوجّه في مجتمعنا إلى التركيز على إدمان المخدّرات، ولكن هذا لا يعني أنّ الإدمان يتعلّق دائماً بالمخدّرات.

سوء الفهم الأكثر شيوعاً للادمان: نموذج «مرض الدماغ»

لقد أصبح القول: «إنّ الإدمان مرض عصبي»، وهو «مرض مزمن في الدماغ»، شائعاً على نحو واسع في السنوات الأخيرة. وقد جاءت هذه الفكرة من التجارب

التـي أُعطيت فيها بعض الفئران جرعات مخدّرة مدّة طويلة، حيث لوحظ بعد ذلك أنّها تسـعى إلى مزيد من هذه المخدّرات عند تعريضـها لمثيرات كانت تتزامن مع إعطائهـا المخدّر. وتعدّ هذه صـورة من ردّة الفعل المشـروطة كتجربة (بافلوف) الشـهيرة، التي كان يقرع فيها الجرس في كل مرّة يطعم فيها الكلاب، حيث تعلّمت هذه الكلاب أن تقرن قرع الجرس بتناول الطعام، حتى وصل بها الأمر إلى أن يسيل لعابها عند قرع الجرس من دون تقديم طعام.

لقـد تكيفت هـذه الكلاب مـع الاسـتجابة للجرس وحـده. أمّا فـي التجارب الحديثة علـى الفئران والمخدّرات، فـإنّ الفئران كانت تتعرّض لإشـارات ودلالات تتزامن مع إعطائها المواد المخدّرة، وكانت تبحث عن المخدر، بصفتها ردّة فعل. وقد أظهرت الاختبارات على أدمغة هذه الفئران أنّ هذه الإشارات المترافقة كانت تؤدّي إلى ردّة الفعل نفسـها مثلما يفعل المخدّر، وذلك بإطلاقها المادة الكيميائية نفسها – ناقلاً عصبياً يسمّى (الدوبامين) – .

واكتشـف الباحثون في تجارب أخرى وجود اختلافات في تشـريح أدمغة تلك الفئران، ما جعلها حسّاسـة جدّاً للتعرض مرّة أخرى سـواء للمخدر أم للإشـارات المرافقة وحدها. وبكلمات أخرى، فـإنّ تعرّض الفئران للمخدر مدّة طويلة، جعلها ذات قابلية أكبر للتعرض لمزيد (من المخدّر أو الإشـارات المرافقة) مع سـلوكها المستمر بالسعي إلى الحصول على مخدّرات أكثر.

وفي ضوء هذه النتائج، توصّل العلماء إلى استنتاج أنّ الإدمان كان مرضاً دماغيّاً مزمناً ينطبق على البشر، مثلما انطبق على الفئران تماماً. وإن كان هذا صحيحاً؛ فإنّه يعني أنّ الإدمان كان ناجماً عن استعمال الشخص للمواد المخدرة بصورة إدمان. ومع هذا، فهو لم يوضّح سبب بدء الأشخاص باستعمال المخدّر أصلاً.

وعلى الرغم من ذلك، فإنّ هذه النظرية لا تناسب الحقائق المتعلّقة بالبشر. فعنـد تعرّض مجموعة مـن الناس العاديين لجرعات كبيرة من المـواد المخدّرة مدّة طويلة – مثل حالات بعض المرضى طبيّاً، أو كحالة جنود فيتنام التي ذكرتها سابقاً– فإنّهم يصبحون معتمدين جسديّاً مثلما في حالة الفئران، ولكن خلافاً لحالة الفئران، وفي حالة انسحابهم بأمان من التعاطي، فإنّ عدداً لا يُذكر منهم يصبح مدمناً.

إنّ هـؤلاء لا يحملـون ردّة فعل تلقائية مشـروطة بالمخدّرات، أو بالإشـارات والمثيرات المترافقة مع تعاطي المخدّر. وقد اتّضح أنّ الناس يختلفون عن الفئران في هذا الشأن؛ بسبب عقولنا الكبيرة. فالبشر يستطيعون معالجة الفِكر والمشاعر المعقّدة والتناقضات الداخلية، بطرائق لا تدركها الفئران. إنّها تركيبتنا النفسية المعقّدة – تناقضاتنا وطرائق دفاعنا– التي تقودنا إلى اتّخاذ قراراتنا الشخصية للأمر السيّئ أو الجيّد في حياتنا، معتمدين على شخصياتنا.

يعـدّ رون الذي قابلناه فـي الجزء الأول خير مثال على هـذا، فهو عندما قرّر الشـرب لـم توجد أيّ إشـارات مرتبطة بالشـراب في بيئته، حيـث كان في العمل. وليس هذا فقط، فهو عندما خطّط لتكرار سـلوكه الإدماني كان يخطّط قدماً قبلها بساعات، ولم يكن دماغه يفيض بالمواد الكيميائية، بل عندما كان ينهي مخطّطه لما سيفعل بشأن تعاطي الكحول مستقبلاً، كان يتوجّه إلى عمله بهدوء. إنّ إدمان رون كان مختلفاً كليّاً عن طريقة الإدمان مع الفئران.

أسباب الأنماط السلوكية التي تبدو كالإدمان

فيما يلي، ستجد عدداً من مصـادر السـلوك اللاإدماني المفـرط والمتكرّر (لمزيد من التفاصيل عن القضـايا اللاإدمانية، انظر كتابي: **قلب الإدمان**). قرّر

مـا إذا كانـت أيّ مـن هذه الحـالات تنطبق عليـك، أو على من تهتم بـه. آخذاً في الحسـبان أنّـه: من الـدارج أن يجتمع الإدمـان الحقيقي، مع أي من هـذه العوامل المذكورة أدناه في الوقت نفسـه. وتأكّد أن تتيح لنفسـك الفرصـة لمراقبة السلوك مدّة، قبل أن تقرر أنّه ليس إدماناً.

1. الضغط الناجم عن العلاقات

يعتقد الناس أحياناً أنّهم يفعلون أموراً؛ لأنّ أهلهم أو من حولهم يفعلون ذلك؛ فالزوجة الغربية مثلاً، قد تحتسي كثيراً من الكحول؛ لأنّ زوجها مدمن كحول فقط، وقد تشـعر بأنّها خارج نطاق اهتمام زوجها عندما يحتسـي الخمر فتقوم بالشـرب معه. وأحياناً، يمارس المدمن ضغوطاً على شريكه لينضم إليه في أفعاله. أمّا فيما يتعلّق بعمر الشـباب، فإنّ عمل أمر ما لأنّ كل من حولنا يقومون به، هو سـبب كافٍ للمشاركة. ولكن، على الرغم من ذلك فلا شيء ممّا ذُكر يعدّ إدماناً.

2. المناسبات الخاصة

يشمل العم (جو) دائماً في المناسـبة الخاصّة بعيد الشكر. ولكن لا يعني هذا بالضرورة أنّه مدمن كحول. فالناس دائماً يتأثّرون بالبيئة المحيطة بهم؛ ليتصرّفوا خارج نطاق تصـرّفهم المألوف. فاحتسـاء (جو) الكحول في عيد الشكر قد يكون تقليداً معيّناً عنده، وإذا كانت هذه هي حقيقة الكحول؛ فإنّه يسـتطيع الامتناع عنه إذا نجم عنه مشـكلات ما. وقد تكون المناسـبات قد وجدت أصـلًا؛ لتشـجّع على ممارسـة السـلوك المفرط، وتعدّ أندية (كازينوهات) القمار مثالاً جيّداً على هذا، فقد بُنيت لتشجّع على مزيد من ممارسة القمار، أكثر ممّا يفعل الإنسان في الأحوال العادية. هذه الأندية لا تحتوي سـاعات حائط أو نوافذ؛ كي يسهل فقدان الإحساس بمرور الوقت.

وتظهر الأضواء الساطعة والموسيقى التي تشير إلى أنّ شخصاً ما في المبنى يحقّق الربح. ويقدّم المشروب المجاني غالباً، وهو ليس هدية! إنّ ممارستك القمار بأكثر ممّا خطّطت له في هذه الظروف، لا يعني بالضرورة أنّك مدمن عليها.

3. المراهقة

يمارس المراهقون أنشطة مفرطة متباينة، بعضها غريب وبعضها الآخر خطير، وعندما تتكرّر تبدو كأنّها إدمان. والمهم هنا أن نلاحظ ما إذا كانت هذه الأنشطة جزءاً من طبيعة المراهقة المألوفة (فعل الأشياء فقط لأنّها ممنوعة)، أم جزءاً من محاولة طبيعية للخروج بهويّات جديدة (القيام بسلوك ما لتُظهر من أنت)، أو أنّها معتقدات مراهقة طبيعية تكمن في أخلاق الشخص نفسه «آه، يا أبي إنّك تأبه للأمور أكثر ممّا تستحق». إنّ تمييز هذه الأمور من الإدمان الحقيقي ليس أمراً سهلاً، فالتحدّث إلى ابنك المراهق شيء جيّد، ولكن إذا استمر قلقك، فإنّ استشارة شخص يدرك الطبيعة النفسية للإدمان والطبيعة النفسية للمراهق هي صفقتك الرابحة. وسأتطرق إلى إدمان المراهقة في الجزء الثالث، تحت عنوان (العيش مع شخص مدمن). أمّا إذا كنت قد قرّرت بأنك تتعامل مع إدمان حقيقي[1]، فإنّ الخطوة اللاحقة هي أن تكتشف ما يعنيه هذا الإدمان بالنسبة إليك وما لا يعنيه، بالدرجة نفسها من الأهمّية.



(1) تذكّر أن الاستشارة يجب أن تحترم خصوصية المراهق، ويجوز لك أن تسأله في منزلك إذا أُوصي بمعالجته، دون البحث في التفاصيل.

صفحة فارغة كما هو موضح في النص الأصلي

الخطوة الثانية

كيف تفكر في نفسك إذا كنت تعاني الإدمان؟

إذا لاحظت أنّك ممّن يعانون الإدمان، فإنّ أول الأمور التي يجب أن تفكر فيها، هي كيف يجعلك هذا الإدمان تشعر تجاه نفسك. ومن المهم التعامل مع هذه القضية الآن؛ كي لا تتعارض مع إصرارك، أو ثقتك بنفسك عند تحرّكك تجاه التخلّص من الإدمان. فعلى سبيل المثال، قد تشعر بأنّك قد أصبحت جزءاً من مجموعة منفصلة ذات سمعة سيئة هي المدمنين، ولكن أغلب الناس يحملون أفكاراً غير صحيحة عن الإدمان، ومن ثمّ أفكاراً غير صحيحة بشأن من يعانونه، فعلى سبيل المثال:

- إذا اعتقد الناس أنّ سبب الإدمان هو التعلّق الجسدي بالمخدّرات، فقد يعتقدون بأنّك أوجدت إدمانك المخصوص بك. ولو لم تأخذ هذه العقاقير لما كنت مدمناً! وبلا ريب، فإنّ الاستعمال المفرط للمخدرات يعدّ نوعاً واحداً فقط من أبدال الإدمان. وهي ليست مسبّبة للإدمان، وليست سبباً رئيساً لاستمراره.

- إذا اعتقد الناس أنّ الإدمان مرض دماغي مزمن، فعليهم عندئذٍ أن يعدّوك مختلفاً عنهم كليّاً، وعاجزاً دائماً بسبب تلف دماغك، وكم هو محزن ألّا يكون لديك دماغ طبيعي مثل غيرك! إذن يوجد مثلما شاهدنا

دليل دامغ على أنّه مهما كانت التغييرات التي يتعرّض لها الدماغ على المدى البعيد، فإنّها لا تؤدي إلى الإدمان.

- إذا اعتقد الناس أنّ المدمن ضعيف الإرادة، وغبي، وكسول؛ فسينحّى جانباً، ويُعامل معاملة مختلفة بناءً على هذه النظرة. إنّ التركيب النفسي للمدمن – الذي آمل أنّه واضح – لا علاقة له بأيّ صورة بالضعف، أو الغباء، أو الكسل. والحقيقة هي أنّك إذا كنت تعاني الإدمان، فإنّك لا تختلف عن أي شخص آخر، وقد تقول: ولكن ليس كل شخص يعاني الإدمان! وهذا صحيح، ولكن هناك إجابة مهمّة عن هذا التساؤل: فالكل يعاني افتراضيّاً مشكلة عاطفية أو نفسية من نوع ما.

لقد أجريت دراسة قبل سنوات، على أشخاص اختيروا من مناطق جغرافية مختلفة، وقابلتهم لبيان كم هو شائع أن يكون الشخص طبيعيّاً (أي لا يعاني أيّ مشكلات عاطفية). وقد كانت النتائج مفاجئة على الرغم من توقّعي ألّا تكون كذلك، أظهرت الدراسة أنّه لم يكن أيّ من الأشخاص قيد الدراسة طبيعيّاً، فكلّهم تقريباً كانت لديهم مشكلات نفسية مثلما أظهرت الدراسة بطريقة أو بأخرى، ولمّا كان الإدمان عرضاً نفسيّاً لا أكثر أو أقل – بوصفه واحداً من الطرائق الكثيرة للتعامل مع الحياة العاطفية – فإنّ هذا العارض يضعك بصورة عادلة وصحيحة على طريق البشرية.

إنّ التفسير الواضح لهذا يكمن في أنّ المدمن يستبدل سلوكه الإدماني بعرض نفسي آخر يحقّق الغاية نفسها، مثلما في القصة الآتية[1]:

(1) هذه السطور مأخوذة من Dodes, L. M. "Compulsion and Addiction." 1966. Journal of the American Psychoanalytic Association 44: 815 – 35.

آيمــي

تلقّت آيمي أوامر بالانصياع، على الرغم من أنّها لم تكن في الجيش، لكن هذا مــا تبدو عليه الحياة مع زوجهـــا ويليام. لقد كان دائم الانشــغال بأهداف وخطط أكثر أهمية ممّا يخص آيمي. لذا قرّرت أن تسانده، وقد عدّ الزوجان أولويات آيمي تكمن في الأمومة تجاه أبنائها الثلاثة، وإعداد الطعام والتنظيف والتسـوّق، وكل ما يخص حياتهما الشخصية، وهي أقل شأناً من متطلّبات ويليام وخططه. وكان يوجد شيء أو شيئان تحب آيمي القيام بهما لنفسها، ولكنهما كانا بالتأكيد في أدنى سلّم الأولويات. وقد كانت آيمي تشرب الكحول، وكان هذا سبباً في مشكلاتهما الزوجية ســنوات طويلــة. كانت نظـرة ويليام إلى المســألة هي أنّ زوجته تفتقــر إلى الإرادة للســيطرة على نفســها. لماذا لا تقوم ببســاطة، بما يجب عليها القيام به وحسب؟ ولمــاذا لا تنجز العمل مــن دون الحاجة إلى تناول الكحول؟ لكــنّ هذا كله كان فوق قدرته على استيعاب ما يجري! فويليام يحب آيمي ويهتم بها، لكنه لا يهتم بشربها. فقد قرّر منذ مدّة طويلة أنّ هذا ناجم عن ضعف فيها.

وفــي هذا اليوم تحديداً، كان الأمر الرئيس لآيمي هو إرســال رســالة لويليام بالبريد: «يجب إرســالها بحلول الظهيرة»، هذا ما قاله. كان من الطبيعي لآيمي أن تطيع الأوامر يوميّاً ما دامت ستلجأ إلى أحد مخابئها السرية في المنزل حيث تخفي زجاجة نبيذ، فقد كان احتســاء النبيذ هو الحل لشــعورها العــارم بالعجز لاتباعها أوامر زوجها. لكن اتضــح أنّ اليوم كان مختلفاً! فقد تناولت الرســالة وخرجت من الغرفــة، ولــم يكن لديها أي تفكير في القيام بثورة غضــب، بل كانت تفكّر في كيفية تنظيــم وقتها بالذهاب إلى مكتب البريد والقيام بكل شــيء آخــر. دخلت المطبخ، ونظرت في الثلاجة لترى ما تحتاج إلى شــرائه، وبعد هذا تفقّدت طفلتها الصغيرة لتتأكّد أنّها تلهو بســعادة. حســناً ستأخذ الرســالة الآن، وتصحب الطفلة (ما زالوا يسمّونها طفلة)، ثم ستعود في الوقت المناسب لإنجاز ما تبقّى في قائمتها.

لقد كانت على وشك إخبار صغيرتها بخروجهما الآن عندما لاحظت أنّ الرسالة ليست في يدها! فاستدارت دورة كاملة تبحث في غرفة الطفلة، إنّها ليست هناك. وعادت أدراجها إلى المطبخ، فلم تجدها على الطاولة، ولا على المنضدة! فعادت حيث سلّمها ويليام الرسالة، وكان قد غادر حينئذٍ ولكن لا يوجد أثر للرسالة. لقد أضاعتها! وهنا أدركت أنّ ضياع الرسالة تركها في حالة اختلطت فيها المشاعر. فمن ناحية، كانت هذه مشكلة؛ لأنّ الرسالة يجب أن تُرسل في الموعد المحدد، وهذه مسؤوليتها بحسب الأوامر. ومن ناحية أخرى، كان لديها شعور بالرضا الداخلي لضياع الرسالة. توقّفت هناك لحظة، ثم قالت لنفسها: «حسناً، لا يمكنني فعل شيء بهذا الشأن»، وعادت إلى المطبخ لكتابة لائحة التسوّق، ثم وضعتها في محفظتها، وكانت على وشك إحضار ابنتها عندما أبصرت المغلّف المفقود بجانب المِحْمصة. قالت بصوت مرتفع، وقد قطّبت جبينها ناظرة إلى المغلف: «آه! كيف نسيت أن أبحث هنا؟» فأخذت الرسالة وذهبت إلى غرفة الطفلة، وقالت: «سنذهب إلى المتجر».

أمسكت بيد ابنتها وغادرتا، عبرت المطبخ إلى الباب الخلفي، وأغلقت الباب خلفها من الخارج. نظرت، وهي في الطريق إلى السيارة، إلى دفتر ملاحظاتها للتأكّد من وجود لائحة الأغراض فكانت موجودة، ولكن الرسالة اختفت مرّة أخرى! توقّفت، وقالت لابنتها باستهجان: «ما هذا؟ عليّ العودة إلى البيت لحظة». ألقت آيمي نظرة داخل المطبخ وفي غرفة ابنتها، لكن الرسالة اختفت، فقد أضاعتها مرّة أخرى. هزّت كتفيها، وغادرت مع ابنتها للتسوق. لم تحتسِ آيمي الكحول في ذلك اليوم!

ما الذي حدث هنا؟ فآيمي تمتثل عادة لمطالب زوجها، وتحتسي الكحول بعد ذلك لتعكس شعورها بالعجز أمام استمرارها بالرضوخ لمطالبه. لكنّها هذه المرّة،

من دون وعي منها، وجدت طريقة أخرى للتعامل مع مطالبه: بفقدان الرسالة لن تتمكّن من إرسالها، وهذه طريقة جديدة لإثبات نفسها.

إنّ الأفعال اللاإرادية مثل فقدان آيمي للرسالة شيء شائع يومياً؛ أفعال تطفو على السطح لتسمح لمشاعر الشخص العميقة بالظهور. وعندما تكون كلمات غير مقصودة بدلاً من السلوك الطبيعي؛ فإنّها تسمّى زلّات لسان أو زلّات فرويد[1]. إنّ زلة آيمي السلوكية بفقدان الرسالة كانت على هذا النحو تماماً. لقد كانت عَرَضاً نفسيّاً عبّر عن مشاعرها الدفينة، فهي في حالة وعيها لم تكن لتسمح لنفسها بمقاومة أوامر زوجها، لكنّها فعلت هذا عبر عَرَضِ النسيان، وهي لم تشرب في ذلك اليوم؛ لأنّ فقدان رسالة ويليام أدّى الوظيفة نفسها. وهنا تكون قد أظهرت عَرَضاً نفسيّاً جديداً بديلاً لإدمانها، وهذا ما كان ليحصل لولا أنّ حالات الإدمان في الحقيقة هي نفسها أعراض نفسية، وهي آليات للدماغ يمكن لأي كان أن يتعرّض لها.

أسباب أخرى تجعلك غير مختلف عن الآخرين لأنّك مدمن

- **إن الدافع وراء الإدمان طبيعي،** فالأفعال الإدمانية قد تمارَس بطريقة تظهر المدمن بأنه شخص غير طبيعي. ولكن تذكّر أنّ الدافع إلى الإدمان طبيعي جدّاً، فالمسألة هنا هي أنّ الناس لا يستطيعون مشاهدة الشعور القوي في تلك اللحظات. ومن ثمّ، فإنّ المحرّك وراء ردّة فعلك لا تبدو منطقية في نظرهم. ومن اللافت للنظر أنّك لو احتُجِزت معهم في الداخل (وهو المثال التقليدي في مواقف العجز)،

(1) الاسم العلمي لهذا السلوك غير الواعي هو: بارابراكسيس (parapraxis).

فإنكم جميعاً ستضربون الصخر بشدّة بالطريقة نفسها، محاولين الخروج من هناك.

- **أنواع الإدمان جميعها حالات قهريّة (وسواس قهريّ)**، ولعلك لاحظتَ في أثناء حديثي أنّني وصفته أنّه قهريّ. وبعض حالات الإدمان يصاحب اسمها هذا الوصف، مثل (المقامرة القهريّة)، و(القهريات)، بوصفه دلالة على أفراد هذه المجموعة، وهي جميعها مطابقة لأنواع الإدمان. إنّ هذه جميعها سلوكات مدفوعة بقوة ومتكرّرة، ويصعب إيقافها حتّى لو رغبت في ذلك. وعلى الرغم من هذا، فإنّ هذه (القهريات) لا تعاني أبداً انعدام الكرامة، وهو الشيء الذي يثقل كاهل المدمنين الآخرين. إنّ شعورك القهري بالرغبة في ترتيب الأوراق على مكتبك بطريقة متوازية، أو شعورك بأنّك مرغم على نفض وسائدك بقوة كل ليلة، أو قراءة الكتاب كلّه حتّى الصفحة الأخيرة منه، ليس سبباً لتصنيفك مختلفاً عن أقرانك وجيرانك. إنّ حالات الوسواس القهري شائعة جدّاً، وهي في الحقيقة تعدّ من المسلّمات، أو تعدّ مصدراً مقبولاً للمُزاح والسخرية. إنّ ما ذكرنا مشابه للإدمان، وهي سلوكات بديلة يحول أمر ما دون ممارستها. ولنأخذ المثال الآتي: فالرجل الذي كان غاضباً من والده طوال حياته، ولكنّه لم يسمح لنفسه بالتعبير عن هذا الغضب، يشعر بالرغبة القوية في إصدار تعليقات عن رئيسه في العمل من دون علم لديه عن السبب الذي يقوده بصورة متكرّرة إلى مثل هذا الفعل الذي قد يدمّر حياته. إنّ وسواسه القهري هنا هو العوامل نفسها في حالة الإدمان، فهو يشعر بالعجز لإثبات نفسه أمام أبيه، فيستبدل انتقاء رئيسه بمشاعر عجزه (أو أي شخص يكون في دور البديل لوالده). ولو استبدل هذا الرجل حفنة من الحبوب المهدئة بتعليقاته القاسية

الموجّهة إلى رئيسه، لأصبح هذا إدماناً وليس وسواساً قهريّاً. وقد يتساءل بعض الناس: لماذا لم يروا هذا بوضوح من قبل؟ إنّ المفهوم غير الصحيح المتعلّق بالعقاقير والمخدّرات وتأثيرها الجسدي الذي يُرى أنّها تؤدي دوراً مهمّاً في الإدمان، جعل من الصعب رؤية قواعد الإدمان النفسية. وإضافة إلى ذلك، فقد أضفت غموضاً على الصلة بين الإدمان وأنواع الوسواس القهري الأخرى المبنية على أسس نفسية.

- **إن إدمانك لا يعني بالضرورة أنّك مريض أكثر ممّن حولك.** يا للأسف يميل الناس إلى الحكم على طبيعة أي عرض، ليس بناءً على ما في عقل الشخص نفسه، بل بناءً على العواقب في هذا العالم. ولمّا كانت أنواع الإدمان تسبّب خسائر فظيعة للناس الذين يعانونها، وكذلك الحال لمن حولهم، فإنّه ينظر إليها بصفتها مشكلات عاطفية خطيرة. ولكن لا يوجد أي علاقة جيّدة بين خطورة المشكلة العاطفية وخطورة التبعات المترتّبة عليها، حيث يعاني بعض الناس المشكلات والأعراض التي تبقى مختفية عن الأنظار تماماً. إنّ كونك مصاباً بالإدمان حتّى لو كان في مرحلة خطيرة متطوّرة، لا يعني أنّك مريض أكثر من الآخرين.

- **لا تختلف معالجة الإدمان عن معالجة أيّ آثار وأعراض نفسية أخرى.** إذا كان الإدمان لا يعني أنّك مختلف عن الآخرين، فهو يعني أنّك يجب أن تُعامل معاملة أي شخص آخر. ولكن اعتقد بعض المعالجين المختصين على مدار السنوات، أنّ المدمن لا يجب أن يعالج بطرائق المعالجة النفسية؛ لأنّه مريض جدّاً، وتلك هي المأساة، فكونك مدمناً يعني أنّك تستطيع فهم نفسك كالآخرين تماماً. ومن الخرافات الدارجة عن هذا أيضاً، أنّ المدمن يجب أن يُعامل بمعزل عن أيّ قضايا عاطفية تواجهه.

هل تستطيع تصوّر الذهاب إلى معالج للتخلّص من الوسواس القهري المتعلّق بكثـرة غسـل يديك، ويقال لـك: «من دواعي سـروري أن أعالجك، ولكـن علينا أن نعالج مشكلة غسيل يديك أولاً» ومثال آخر على هذا هو أن يخبرك أحد المختصين قائلاً: «سـأعالجك، ولكن عليك في الوقت نفسـه أن ترى شخصاً يتعامل معك على الرغم من إدمانك!» إنّ مثل هذه النظرة القديمة مبنية على فكرة أنّ حالات الإدمان مختلفة عن المشكلات الأخرى، التي يجب عدم التحدّث عنها أو مناقشتها، أو حتّى البحث فيها مثل غيرها من الأعراض، لكنّ العكس هو الصحيح.

وإذا كانت حالات الإدمان تعد جهوداً للتعامل مع أهم المشكلات العاطفية في حياتك، فمن الصعب جدّاً فهمها إذا لم تفهم نفسك بأنّك شخص مدمن. وبالمثل، فمن المفيد جدّاً هنا أن تستكشـف العوامل العاطفية التي تمهّد للسـلوك الإدماني، إذ إن فهم هذه العوامل يزوّدنا بطرائق مختصرة «طريق ملكي»؛ لفهم أنفسنا.



الخطوة الثالثة

تعرّف اللحظة الحاسمة في الإدمان

عندما يفكّر الناس في الإدمان، سواء المخصوص بهم أم بشخص آخر، فإنّهم يفكرون في آثاره المدمرة. ولعل السؤال المتكرّر الموجّه إلى المدمنين، هو: ألا تدرك ماذا تفعل بنفسك؟ والسؤال الثاني الأكثر شيوعاً أيضاً، هو: ألا تدرك ماذا تفعل بمحبيك من حولك؟ وتُسأل مثل هذه الأسئلة غالباً بغضب، مع الاعتقاد بأنّه إذا وصلت الفكرة إلى المدمن عمّا يفعله بنفسه وبالآخرين، فإنّه سيغيّر سلوكه. إنّ كونك مدمناً لا يعني أنّك فاقد الذاكرة والمقدرة على التفكير. فنادراً ما لاحظت خلال ثلاثين عاماً خلت، أنّ شخصاً مدمناً لا يدرك ماذا يفعل بنفسه وبغيره، بل على العكس من ذلك، كان الندم يرافقه طوال الوقت لوعيه الكامل بعواقب إدمانه. إنّ التركيز على آثار الإدمان لا يساعدك بوصفك مدمناً، أو شخصاً يهمك أمر من حولك. وينجم عن هذا– غالباً – مزيد من الشعور بالعار عند المدمن، ومزيد من الجفاء بينه وبين من يقوم بعملية (التذكير).

إنّنا بتكريس الوقت للتركيز على عواقب السلوك، نغفل حقيقة أنّ هذا السلوك لم يكن مقصوداً، فنحن نعلم أنّ الإدمان هو حل لمشكلة ما في أعماق الشخص، وليس محاولة لافتعال أو إيجاد مشكلات للنفس والآخرين. بل توجد مشكلة أساسية بقضاء الوقت وبذل جهد في البحث في آثار الإدمان، فكلّما قضيت وقتاً أكثر في هذا، قلّ الوقت الذي تقضيه في عمل شيء ذي قيمة وهو: البحث في أسباب الإدمان.

لا تشدِّد على سلوكك الإدماني بالذات

إنّ تشديد الانتباه على سلوكك الإدماني ليس طريقة جيّدة لقضاء الوقت، فعندما تكون في حالة إدمان، يكون الدافع إلى إدمانك قويّاً جدّاً للتعامل معه. واليكم هذه الحالة التي توضّح المشكلة:

جيمس

لم يتمكّن جيمس من التوقّف عن شراء قسائم (اليانصيب)، فالمتجر الذي يبيعها يقع في طريقه إلى العمل. وما يميّز هذا المتجر، أنّه في كل أسبوع يعلن أرقام البطاقات الفائزة بنشرها في لوحة جديدة. إنّ إدمان جيمس على المقامرة كان سيّئاً في نظره، فهو ليس رجلاً ثريّاً ليبدأ عملاً تجاريّاً، وهو في الوقت نفسه يخسر المئات من الدولارات التي يقامر بها. لذا قرّر التوقّف عن المقامرة، ووضع خطة مفصّلة لذلك. فأول ما سيبدأ هو أنّه سيتجنّب المرور من أمام المتجر المفضّل لديه الواقع في طريقه، وذلك بسلوك طريق آخر في أثناء عودته من محطّة الحافلات إلى منزله. وثانياً، إذا اضطر إلى الذهاب إلى المتجر لشراء بعض الحاجات الضرورية (كونه لا يملك سيارة للذهاب إلى متجر آخر)، فإنّه سيتجنّب المنضدة المعدّة لملء أرقام قسائم (اليانصيب)، وإذا لم تنجح خطته هذه، فإنّه سيحمل لائحة كتب عليها مجموع الأموال التي خسرها في المقامرة في الأسابيع الأربعة الأخيرة؛ لينظر فيها جيّداً قبل أن يقرّر شراء أيّ قسيمة.

لقد نجح هذا النظام مدّة يومين، لكنّه في اليوم الثالث، حين قرّر الذهاب إلى المتجر لشراء الحليب، توجّه مباشرة إلى منضدة (اليانصيب) وعبّأ نموذج قسيمة تمثّل رقمه المفضّل، ثم ختمها ودفع ثمنها وغادر. وحين سُئل لاحقاً عمّا جرى، أجاب: «لقد قلت لنفسي: سأشتري بطاقة مهما حصل!» وبعد فشله هذا

قرّر مضاعفة جهوده؛ فغيّر طريق سيره المعتاد، ووجد متجراً آخر لا يبيع قسائم (اليانصيب). سارت الأمور على ما يرام مدّة من الزمن على الرغم من أنّه ما زال يفكّر في شراء القسائم. وقد لاحظ أنّه عندما لا يفعل ذلك فإنّه يشعر بالتوتّر والعصبية. وبعد يوم واحد فقط، اشترى علبة سجائر من المتجر الجديد. إنّه لم يدخن منذ عشر سنوات، ولكنّه بإشعال السيجارة، لاحظ أنّ توتّره يتلاشى شيئاً فشيئاً. لقد كانت رائعة! وحقيقة الأمر أنّها قد أزالت توتّره بالطريقة نفسها التي كانت تعمل بها قسيمة اليانصيب. وبمرور أسبوع، كان يدخّن علبة سجائر كاملة يوميّاً. وبعد أسابيع، ذهب للفحص المعتاد لدى طبيبه. قال جيمس وهو يصافح طبيبه: «الأمور على ما يرام أيّها الطبيب»، فابتسم الطبيب قائلاً: «من الجيد سماع ذلك»، وبدأ الفحص بمراجعة القائمة المعروفة: «هل من آلام في الرأس، في المعدة، في العينين، الأنف والأذن والحنجرة، القلب، التنفس ... إلخ». كانت إجابات جيمس كلها: «لا، لا، كل شيء على ما يرام». وبقي الأمر كذلك حتّى جاء السؤال المتعلّق بالتدخين! تعجّب الطبيب قائلاً: «اعتقدت أنّك لا تدخن!» فأجاب جيمس: «نعم، لم أكن، لكنّني بدأت». فحملق الطبيب إلى جيمس قائلاً: «ولكن لماذا بحق الله؟» فهز جيمس كتفيه بعدم ارتياح قائلاً: «لا أعلم!».

مثلما توضّح تجربة جيمس، فإنّ سبباً آخر يدعونا إلى عدم التشديد كثيراً على الإدمان في حدّ ذاته؛ لأنّه يتغيّر مثلما حصل مع جيمس. نعلم أنّ شكلاً معيّناً من الإدمان ليس إلّا بديلاً – وهو فعل نقوم به ليمنحنا الشعور بالقوة والسيطرة في مواجهة حالة العجز التي نعيش – وأنّ هذا البديل قد يتغيّر. لقد أعدّ جيمس كل ما يحتاج إليه لشراء قسائم اليانصيب، ولكنّه من دون أي تفكير، قرّر الانتقال إلى التدخين. وخلاصة القول: إنّ التركيز على السلوك الإدماني في حدّ ذاته يعدّ قراراً

غير حكيم؛ لأنّ هذا السلوك ليس هو المشكلة. ومنذ القدم، يعدّ الناس الإدمان وما يرافقه من سلوك عدوّاً، وما زالت بعض برامج العلاج حتّى هذه الأيام تنظر إلى السلوك الإدماني بصفته عدوّاً، وهذا بلا ريب خطأ فادح؛ لأنّ السلوك الإدماني عارض، لا أكثر ولا أقل. لقد آن الأوان لننتقل بتفكيرنا ونظرتنا من السلوك نفسه، إلى النظر فيما وراء هذا السلوك من سبب أو دافع.

وعندما تجد نفسك قد تورّطت في الإدمان، فليس من الخطأ محاولتك إيقافه. وبالتأكيد إذا توقّفت عن شرب الكحول بعد مشروب واحد، فإنّ هذا يعزّز الفرص لديك بتقليص التبعات المترتّبة على الشرب، ولو توقّفت عن القمار بعد أول رهان، فإنّك ستحدّ من خسائرك، وإن توقّفت عن تناول الطعام بعد أول قطعة كعك؛ فهذا سيحسّن صحتك.

هذا رائع! ولكن التوقّف في أيّ مناسبة لا يؤثّر في عملية التفكير والشعور الذي قاد إلى نوع الإدمان، ولكن هذا ليس هو الحل لمشكلة إدمانك، فإذا كان هدفنا إنهاء الإدمان بدلاً من مقاومته طوال الحياة، فعلينا البحث عن السبب الذي أدّى إلى هذا السلوك. إنّ مقدرتك على التوقّف في منتصف سلوكك الإدماني مفيد في الحدّ من الخسائر التي قد تلحق بك، ولكنه ليس مفيداً للتنبؤ بالمستقبل.

إنّ مدمن الكحول يثبت لنفسه أنّه قادر على تناول (كأس واحدة فقط)، ثم يفرط في الشرب فيما بعد! إذا كنت قادراً على التوقّف في منتصف سلوكك الإدماني فهذا رائع، ولكن من الخطر أن تفترض أنّه إذا توافرت لديك القدرة على التوقّف الآن، فإنّك قادر على التوقّف في أيّ لحظة. وفي الواقع، فإنّه من دون فهم الحاجة إلى أداء فعل إدماني؛ فإنّ الناس يبقون عمليّاً عرضة للانتكاس. فإذا لم تكن لديك القدرة على التوقّف في منتصف الطريق، فإنّ هذا لا يعني أنّك ضعيف، أو أنّ إدمانك خارج عن السيطرة، بل يُظهر هذا أنّك لم تفهم حتى الآن الأسباب التي استدرجتك إلى الإدمان، وكيف قادتك إلى هنا. وهذا جيّد بما أنّك ما زلت معنا في الخطوة الثالثة.

تتبّع سلوكك بالعودة إلى اللحظة الحاسمة

إنّ النشاط الإدماني - مثلما تعلم - خطوة أخيرة في سلسلة من الفِكَر المتسارعة. وفي الواقع، فإنّ الأفعال كلّها تسبق الفِكَر، وأحياناً قد يقود سلوك مبكّر إلى النتيجة النهائية. إنّ ملاحظتك لمحطّات التوقّف على هذه الطريق، ستساعدك على التعرّف إلى السلوك النهائي مبكّراً، في وقت يكون فيه الدافع إلى الإدمان أقل حدّة. وإليك المثال الآتي:

مارجوري

أفراد عائلة مارجوري كلّهم يحبّونها، فهي تبلغ من العمر اثنين وأربعين عاماً ولم تتزوج بتاتاً، لكنّها كانت تشعر أنّها ذات حظ كبير؛ لأن إخوانها وأخواتها بقربها. وقد شعرت كثيراً - بوصفها الأخت الكبرى بين أشقّائها الخمسة - أنّ عليها أن تعتني بهم، وأن تضمن سعادتهم وتقاربهم. وسواء أواقعيّاً كان هذا أم لا، فقد واصلت تحمّل تلك المسؤولية في سن البلوغ، وكلّما أراد أفراد العائلة الاجتماع استضافتهم في بيتها الذي يتسع لإقامتهم جميعاً. كانت هي أول من يستفيق لإعداد الفطور للضيوف، الذين يحضرون للمبيت في منزلها دائماً، وكانت تشجّعهم جميعاً بعد الإفطار على الجلوس في الحديقة، والاستمتاع بالطقس، في حين كانت تقوم هي بالتنظيف. كانت أختها تعرض عليها في الماضي المساعدة في مثل هذه المناسبات، لكنّ مارجوري كانت تصر على القيام بكل شيء وحدها، فتوقّفت الأخت عن عرض مساعدتها، مسلّمة بأنّها تحب خدمتهم. أمّا أخواها فقد كانا يريان أنّ الخدمة التي تقوم بها مارجوري من المُسلّمات لديهما، وكانت زوجتاهما تبتسمان وتشكرانها على حسن ضيافتها، وقد بدا تحسّسهما واضحاً من فكرة غسل الأطباق، والتسوّق، والطبخ!

اعتقــدت مارجوري أنّ كل مــا تريده هو خدمة الآخريــن، وكانت تردّد دائماً: «من الخطأ أن يكون الإنسان أنانيّاً»، وإذا سُئلت عن هذا، كانت تضيف قائلة: «كيف سـيكون هذا العالم، لو أنّ كل شـخص اكترث بنفسه فقط؟» ويبدو أن فكرة النقطة الوسطى بين خدمة الآخرين والاهتمام بالنفس قليلاً لم تخطر على بالها. لقد بدت مارجوري ظاهريّاً بسـيطة ومرتاحة في القيام بهذا الدور، وكانت مقتنعة أنّها تقود الحياة بالطريقة الصحيحة الواجب اتباعها.

ولكن هذا لم يكن صحيحاً في عالمها، وكانت الإشارة الأكثر وضوحاً أنّها قد اسـتهلكت كميات كبيرة من الحبــوب، فلديها مخابئ لـ (الزانيكس) و(الفاليوم) و(الكلونوبـن) التي حصـلت عليها من أطباء على مر السـنين، ولـم يكن أي منهم يعلم شيئاً عن وصفة الآخر. لقد كانت تتناول الحبوب عندما تشعر بالعصبية. لقد كانت عصـبية المزاج ومحبطة، وقد أُدخلت إلى المستشـفى في مناسبتين: الأولى عندما فقدت وعيها وسـقطت على الأرض، والأخرى عندما تعرّضـت للتشـنجات؛ حيـث انهـارت عندما تناولـت الحبوب، ثم نسـيت فتناولتها مرّة أخرى، وأصـابها التشنج عندما حاولت فجأة أن تتوقّف عن تناول الحبوب، فعانت كثيراً نتيجة ذلك.

لقد كانت تعي مشـكلتها المتعلّقة بالأدوية، ولكنّها تعدّ القيام بشـيء صـائب فشـلاً شخصـيّاً، وعندما سُـئلت عن إيذائها نفسـها بتناول الحبوب، أجابت: «لم يكـن عليّ فعل ذلـك، أعلم أنّ هذا يـؤذي الآخرين، فقد أخلفـت موعدي مع أختي لمسـاعدتها على شـراء أريكة جديـدة، ولقد كان هـذا فظيعاً. لقد اضـطرت إلى الذهـاب إلــى معرض الأثاث وحدها، وقد كرهت ذلك. فـأي نوع من الأخوات تفعل هذا؟» ولكنّها كانت تعي بالتأكيد، أنّ تناولها الحبوب يسـبّب لها المشـكلات أيضاً، فتلك المشكلات لم تتضمن سوى إيذائها نفسها، ومن الذي يهتم لهذا؟

استقبلت مارجوري مجموعة من أفراد العائلة في منزلها، في نهاية أسبوع دافئ في شهر سبتمبر مرّة أخرى، ولم تكن في تلك المناسبة قد تناولت الحبوب منذ أسبوعين، وكانت تشعر بارتياح كبير. لقد كان من المثير لها أن تخطّط لبعض الأعمال، وتفكّر فيما يحب أن يفعل كل من الموجودين، وما يرغبون في تناوله (لقد كان أمراً اعتيادياً لها أن تُعدّ أصنافاً عدة من الطعام، كالمعمول به في المطاعم)، وقد أعدّت لهذا قبل أسبوعين. لقد وصل الإخوة، والأخوات، وزوجاتهم، وأبناؤهم جميعاً مساء الجمعة، وأعدّت لهم طعام العشاء، ثم تبع ذلك إعداد بقية الوجبات يومي السبت والأحد. كانت قد خطّطت للأنشطة، والألعاب، والترفيه خلال الأسبوع حتّى مساء الأحد. وعندما غادروا جميعاً، ودّعتهم، ولوّحت لهم بيدها، وعادت أدراجها إلى المنزل. قالت في نفسها وهي واقفة على الشرفة الأمامية قبل أن تستدير وتدخل إلى المنزل: «أعتقد أنّهم قضوا وقتاً طيباً»، ثم توجّهت بعد ذلك إلى خزانة الأدوية الموجودة في المطبخ، وفتحت إحدى القوارير، ووضعت حبتين بيضاويتين في يدها وقذفتهما في فمها، ثم ملأت كأساً صغيرة، وابتلعتهما، وتناولت خلال ستّ ساعات أربع حبّات إضافية، وغطّت في نوم عميق.

إنّ شعور مارجوري الحازم بالمسؤولية تجاه الآخرين كان كالحياة في السجن! فليس من السهل أن تكون قدّيساً، وهذا ما فرضته على نفسها، حيث إنّ التعبير عن حاجاتها الشخصية – أو حتّى تقليل حجم الخدمات التي تقدمها إلى الآخرين – كان غير مقبول أخلاقيّاً في نظرها. لقد كانت مقيّدة ومحاصرة في مكان ما في أعماقها، حيث لا ولن تسمح لنفسها أن ترى وجود عاصفة نارية من المقاومة للعيش في هذه الزنزانة، وكان لا بدّ لها من الانفجار، وعندما تناولت حبوبها مساء الأحد، كانت قد انفجرت فعلاً، وعند وقوفها أمام خزانة الأدوية، كان الوقت قد فات على إيقاف الانفجار.

لقد اعتقدت مارجوري أنّ تناولها الحبوب كان نوعاً من الاستعداد لنهاية الأسبوع. ولكن لم تكن هذه هي الحال، فقد استقبلت الضيوف، وقامت على خدمتهم يومي الجمعة والسبت كثيراً، وكانت فكرة تناول الحبوب تخطر على بالها، ولكنّها كانت تدفع تلك الهواجس بعيداً في أثناء وجود الضيوف، وكانت فقط تتذكّرها لاحقاً، عندما تُسأل بالتحديد عمّا إذا كانت الحبوب قد خطرت على بالها في أثناء اعتنائها بضيوفها.

من الواضح أن تناولها الحبوب لم يكن صادراً عن تدبّر وتفكير، فهي لم تتناول أيّاً منها في وقت مبكّر خلال الأسبوع، ولم تفكّر جديّاً بتناولها. لكنّ الفكرة كانت موجودة، والمهم فعليّاً في التعامل مع الإدمان هو الفكرة عندما تخطر على البال. ولكن ماذا لو كانت قد انتبهت إلى فكرتها؟ كان ذلك سيغيّر كل شيء، فبدلاً من التوجّه مباشرة إلى خزانة الأدوية بعد وداع الأهل مساء الأحد لتناول الحبوب، كان باستطاعتها أن تتنبه لِـمَ خطرت الحبوب على بالها؟ ومثلما سنناقش لاحقاً في هذا الكتاب، كانت ستحظى بفرصة لتفكّر فيما تعرفه عن إدمانها، وتتهيأ لها الفرصة أيضاً لتحل المشكلة. ولو كانت قد فكّرت في هذا قبل أن تبالغ في خدمة الآخرين أكثر فأكثر، ربما كانت لديها الفرصة لوقف التسلسل الذي يراكم الضغط، الذي قاد بدوره إلى هذا الوسواس القهري العارم لتناول العقاقير.

لنرجع إلى الوراء قليلاً. إنّ فِكرها العابرة لتناول الحبوب في أثناء استضافة الأهل في المنزل، لم تكن أول مرّة تتبادر إلى ذهنها؛ ففي صباح يوم الجمعة قبل وصول أحد، وعندما كانت ترتّب المنزل، راودتها فكرة تناول بعض الحبوب. وفوراً تبادر إلى ذهنها صورتها وهي مخدّرة في أثناء ترحيبها بضيوفها، فقرّرت ألّا تحرج نفسها مرّة أخرى. ولكنّها لم تسأل نفسها أبداً عمّا قد تعنيه الفكرة في حدّ ذاتها، أو حتّى إذا كان من المفيد الالتزام بها. كانت مارجوري تؤمن بأنّ تناول العقاقير

شــيء خطير وخطأ، ومن الأفضــل أن تطرد تلك الفِكَر بأســرع ما يمكن. وقد فوتت –بالتأكيد– على نفسها هنا الفرصة للتعامل مع دافعها الإدماني يوم الجمعة، حتّى قبل وصــول ضـيوفها. فهل كانت تلك هي الفرصــة المثالية لهــا لتركّز على فِكرها الخاصــة في تلـك اللحظات؟ كلا. إنّ المـرّة الأولى التي راودتهــا فيها فكرة تناول الحبــوب لم تكن يوم الجمعة، ولا يوم الخميس، بل كانت يوم الأربعاء، عندما بدأت تخطّط للتســوّق نهاية الأسبوع، وكان هذا قبل أربعة أيام من بدء تعاطيها الحبوب. لقد حدث ذلك عندما جلســت وحيدة بالقرب من طاولة المطبخ، وأمســكت بورقة بطريقتها المعتادة نفســها، وبدأت بكتابة قائمة الأشـياء التي عليها القيام بها. إنّ عمليــة الإدمان التــي بلغت ذروتها يوم الأحــد كانت قد بدأت يــوم الأربعاء، فتخيل لــو أنّها أعارت انتباهاً لتلك اللحظة في بداياتها، لـكان لديها في ذلك الوقت دافع أضعف إلى الإقبال على الإدمان، حيث كانت في أفضل وضع للتفكير فيه.

كان باستطاعتها القيام بأمرين حاسمين:

أولاً: كانــت مــن وجهــة نظــر عملية، مــا زالت تملــك الخيــارات لتفكّر كيف ستتصــرّف في نهاية الأســبوع، وهل ســيوجد أي طريق لجعل الأمور أســهل لديها، حيــث تتجنّب تراكم ذلك الغضــب كلّه أمام تلك المصــيدة التي كانت على وشــك الدخول فيها؟ (سأعود إلى هذه النقطة لاحقاً).

ثانيــاً: كانت لديهــا – بالقدر نفســه من الأهمية – الفرصــة لفهــم إدمانها بطريقــة جديــدة. لمــاذا؟ لأنّها فــي تلك اللحظــة – عندما شــعرت أنّهــا أبعد ما يمكن عن ســلوكها الإدماني – كانت أقرب ما يكون إلى فهم الســبب وراء ســلوكها الإدماني. إنّ الإدمانَ – ســواء كان على صورة تناول الحبوب، أم الشرب، أم تناول

الطعام بشره، أم المشاهدة المفرطة للمواقع الإباحية – سلسلةٌ من الأسباب المؤذية. والخطوة الأولى في هذه السلسلة، هي التفكير في ممارسة الفعل الإدماني:

إنّ الخطوة الأولى في الإدمان هي عندما تخطر الفكرة على البال، وهذا قد يكون قبل القيام بالفعل بأيام أو أسابيع.

وفي حالة مارجوري، فإنّ ملاحظة اللحظة الحاسمة قد لا يكون أمراً سهلاً، وإليكم مثالاً مختلفاً على ذلك:

برايان

يعاني برايان إدماناً جنسيّاً، وهو مدرك لذلك، فهو يشاهد الأفلام والصور الإباحية على جهاز الحاسوب ساعات طويلة كل يوم. ويا للأسف، فهو يعمل باحثاً في المكتبة بوظيفة منتظمة يوميّاً، ما يعني أنّه لن يؤدي واجبه على أكمل وجه تجاه صاحب العمل؛ وهو هنا الجامعة. كان برايان يخضع إلى مراجعات تدقيق الأداء من قبل مرؤوسيه كل ستة أشهر. ولمّا كان دائماً متخلّفاً في أدائه، فإنّ هذا التدقيق أصبح يُمارس شهريّاً. كان يعلم أنّه غير مستقر في عمله، وأنّه على وشك أن يُفصل منه، وإذا حصل هذا فستكون تلك الضربة الثالثة، فهو قد فقد حتّى الآن وظيفتين بسبب الأداء السيّئ الذي يُعزى في نهاية المطاف إلى انهماكه في متابعة الأفلام الإباحية. كان رجلاً ذكيّاً، ما ساعده إلى الآن على الاحتفاظ بوظيفته، أمّا أرباب العمل فقد استمروا بإعطائه ما يستحق؛ لعلمهم بأنّه يعرف ما يقوم به في عمله، وهم يدركون قدراته جيداً.

لقد حاول أكثر من واحد من أرباب العمل أن يسأله على حدة، عمّا إذا وُجِد أيّ خطب لديه في المنزل قد يكون من شأنه تشتيت انتباهه، أو إذا كان يحتاج إلى إجازة ليستريح بعض الوقت. وفي الواقع، فإنّ تأخّر برايان في إنجاز مهمّة ما في العمل والبدء بأخرى، كان يشوبه غموض كامل أمام مسؤوليه.

لكن هذا لم يكن أحجية عنده، لقد جرّب كل ما في وسعه للحدّ من مشاهدة الأفلام الإباحية. وأمّا دفاعه الأولي ضد إدمانه فكان بالتقدّم نحوه بخطوة، وكانت هذه فكرة جيّدة مثلما شاهدنا في حالة مارجوري سابقاً. إنّ إدراك عملية الإدمان في مرحلة مبكّرة مرحلة حرجة، والذي قصده برايان في أن يسبق إدمانه هو أن يمسكه ويقضي عليه. وفي الحقيقة، لقد تصوّر إدمانه حشرة، واجبه القضاء عليها. عندما كان يبلغ من العمر عشرين عاماً، عاش في شقة تسرح فيها الصراصير وتمرح، وكان عليه أن يجوب الشقة قبل النوم كل ليلة، حاملاً علبة مبيد حشري؛ ليقضي على ما يظهر من هذه الحشرات. كان يعتقد أنّه لو استطاع فقط أن يمسكها قبل أن تظهر لمنع سيطرتها ووجودها. ولكنّ هذا الإجراء على ما يبدو، لم يحدّ من تكاثر الحشرات، غير أنّ هذا لم يردعه عن الاستمرار، بل على العكس من ذلك، فقد أحب فكرة أنّه العضلات المسيطرة، وأنّه من يضع الحدود لهؤلاء الغزاة. كان عددها هائلاً وكانت بشعة المنظر، ولكنّه أيضاً كان لا يرحم، وهذا لم يفلح في عملية إدمانه أيضاً. ففي الأيام الأولى، وبعد مراجعة أدائه في العمل، تبيّن أنّه قد عمل بجد أكثر بصورة عامّة. وما أن جاء اليوم اللاحق حتّى فكر في نفسه: «حسناً، سأستعدّ جيّداً هذه المرّة قبل الموعد»، وأخذ نفساً عميقاً وقطّب حاجبيه: «إنّني مستعد الآن، لن أشاهد مزيداً من الأفلام الإباحية غداً!» أخذ نفساً مرّة أخرى، وكان من شأن منظره أن يرهب أي عدو يراه، سواء أحشرات كانت أم أفلاماً إباحية. ومع هذا، فقد شاهد كثيراً من أفلامه ساعات طويلة في اليوم اللاحق.

شـعر برايـان بالهزيمة بعـد هذا، فهو ربما لم يكن قاسـياً بدرجـة كافية مع أعدائه مثلما اعتقد. تكمن مشـكلته في أنّه لم يتعرّف اللحظة الحاسـمة مثلما هي. لقد اعتقد أنّه متقدّم في اللعبة كونه أعلن أنّه لن يشاهد مزيداً من الأفلام الإباحية، وما نسيه هنا عندما خطرت الفكرة على باله في عدم المشاهدة، هو أنّه كان فعلاً يفكّر في المشـاهدة. إنّ فكرة برايان: «سـأكون مستعدّاً جيّداً هذه المرّة»، هي مثل إغـلاق بـاب الحظيرة بعد خروج الأبقـار منها! لقد اعتقـد أنّ التعبير عن عزيمته سـيمنع اسـتمراره في طريق الإدمان. لقـد كانت في الواقع هي اللحظة الحاسـمة في إدمانه، وكانت تلك فرصـته ليستمع إلى نفسه، ويدرك أنّه اتّخذ الخطوة الأولى (الخطوة رقم 1) فعلاً، ويفكّر في سبب معاودته إدمانه مرّة أخرى.

لقـد اعتقـد برايان أنّـه يسـتطيع التغلّب على إدمانـه بالتفوّق عليـه بالذكاء والمعاملة القاسية، لكنّ هذا الإدمان لم يكن هو العدو! بل ما يواجهه هو حاجته إلى مشاهدة الأفلام الإباحية، وهو عارض يمكن فهمه والسيطرة عليه، فبدلاً من قتال الإدمان بصفته حشرة يجب القضاء عليها، كان عليه أن يراه بصفته جزءاً لا يتجزأ منه فيدرسـه ويفهمه، ويجد طرائق للتعامل معه. إنّ تحديد تلك اللحظة الحاسـمة سـيكون خطوته الأولـى للقيام بذلك، لكـنّ إيجاد اللحظة الحاسـمة ومعرفتها في الإدمان يكون مضلّلاً عادة. وإليكم المثال الآتي:

ستيفن

عانى سـتيفن شـرب الكحول، وكان قد قرّر التوقّف عن الشـرب في أكثر من مناسـبة، لكنّه لم يتمكّن من الالتزام بهذا مطلقاً. كان اليوم يوم سـبت عندما أخذ يبحـث في الثلاجة عن شـيء يأكلـه، ولكنه لم يجـد، فتناول المفاتيـح واتّجه إلى السـيارة. توجد محال تجارية كثيرة في الجـوار، أوّلها على بُعْد دقائق فقط، ولكنّه قارن في مخيلته بينها وبين المحل الآخر الموجود في سوق تجاري أكبر.

فكّـر سـتيفن: «لعلي أحتاج إلى أشـياء أخرى، سـأتجوّل في السـوق ما دمت هناك». وباتّخاذه هذا القرار، هزّ رأسه موافقاً على الرغم من أنّه كان وحيداً. كان يعرف هذه السـوق؛ فتسـوّق بسـرعة، وغادر إلى المحال الأخرى، وهو يعلم بوجود خمّـارة إلى اليمين في نهاية الممر، فمضـى نحوها، واشـترى وعاء من الخمر من النـوع المفضّـل لديه، وعاد أدراجه إلى المنزل، فوضـع وعاء الخمر والمشـتريات جانباً، وجلس أمام التلفاز لمشاهدة مباراة (البيسبول). في بداية الشوط الثالث، فتح الوعاء، واسـتمر بمشـاهدة المباراة ليكـون هذا واحداً من غيـره من الأوعية الكثيرة التي شربها في ذلك اليوم.

إذن، متـى كانت اللحظة الحاسـمة في إدمان سـتيفن؟ لا بدّ مـن أنّه كان قد فكّـر في التوجّه إلى نهاية الممر نحو الخمّارة قبل شـراء الوعاء. ولعل تلك الفكرة قد حدّدت اللحظة الحاسـمة وهو في المتجر، عندما قرّر التوجه إلى المخرج الذي يؤدي إلى المحال الأخرى بدلاً من الاستدارة والتوجّه إلى سيارته في الخارج. كلّا، كلّا، لا يمكن أن تكون تلك اللحظة الحاسـمة كونه اختار هذا المتجر تحديداً؛ لأنّه أراد أن يزور محال أخرى، فالخطة كانت تقتضي زيارة محال أخرى، فالمضي نحو السـوق التجارية خروجاً من المتجر لم تكن اللحظة الحاسـمة، حيث كان قد اتّخذ قراره قبل مغادرة المنزل أصلاً.

إنّ اللحظة الحاسـمة في إدمان سـتيفن في ذلك اليـوم كانت قبل ذهابه إلى الخمّـارة بكثيـر، أو إلى المتجـر، ولم تكن أيضـاً في الوقت الذي فكّر فيه بشـرب الكحـول، بل كانت في اللحظة التي انتقى فيها المتجر الموجود قرب الخمّارة، وفي تلك اللحظة، كان قد اتّخذ خطوته الأولى بتناول الشراب بعد هذا بساعتين.

كان ستيفن قادراً على إخفاء هذه الخطوة الأولى عن نفسه، على عكس مارجوري وبرايان، ففكرة الشرب لم تخطر على فكره الواعي. وقد اصطنع مُسوِّغاً (محاولاً جعله عقلانيّاً) يتعلّق بسبب مروره بالخمّارة حتّى من دون التفكير في ذلك. إذن، يجب علينا أن نجري تعديلاً بسيطاً على دور اللحظات الحاسمة:

إنّ اللحظة الحاسمة في سلسلة الفِكَر والمشاعر والأفعال التي تقود إلى سلوك إدماني، قد تكون قراراً باتّخاذ الفعل الذي يكون بدوره أقرب إلى السلوك الإدماني، أكثر من كونه فكرة واعية عن النشاط الإدماني نفسه.

ولمّا كان السلوك الإدماني لا يخطر على البال بتاتاً، فقد يكون من الصعب تحديد هذه اللحظات الحاسمة. وفيما يأتي توضيح لذلك: كان على ستيفن -والآخرين الذين قابلناهم في هذا الفصل من الكتاب - أن يدركوا كيف يمنعون أنفسهم من معرفة دافعهم الحقيقي. والطريقة التي خدعوا بها أنفسهم قد تُسمى أنماطاً دفاعية. فإنّ معرفة نمطك الدفاعي أداة أساسية لتتجنّب المضي في مسلك الإدمان، وإنّ تعلّم هذه الأداة هو الخطوة اللاحقة في التخلّص من الإدمان.



الخطوة الرابعة

كيف تمنع نفسك من رؤية الإدمان ماثلاً أمامك؟

لقد شاهدنا في الفصل الماضي وجود لحظة حاسمة في الإدمان، وهي عندما تخطر فكرة ممارسة السلوك الإدماني في بالك، وقد شاهدنا كيف يمكن إخفاء هذه اللحظة؛ لأنك تستطيع أن تكون خبيراً في إقصائها عن وعيك.

ومن المرجّح أيضاً، أنّك تستطيع حجب الخطوات اللاحقة وأنت على طريق الإدمان. فلحظة مارجوري الحاسمة حصلت قبل تناولها الحبوب بوقت طويل، عندما كانت تجلس قرب نافذتها يوم الأربعاء، تخطّط لحفلة نهاية الأسبوع، وحتّى بعد ذلك عندما خطرت على بالها أفكار عابرة، تتعلّق بتناول الحبوب يومي الجمعة والسبت قبل أن تتناولها مساء الأحد، وكلّما خطرت هذه الفِكَر على بالها نحّتها جانباً، بل كانت أيّ فكرة من تلك الفِكَر فرصة حقيقية لتلاحظ توجّهها نحو الإدمان قبل أن يسيطر عليها. ألم يكن رائعاً لو استطاعت مارجوري ملاحظة وقوفها على الطريق المخصوص بفعلها الإدماني، حتّى لو حاولت إنكار ذلك؟ لو وُجِدت فقط إشارات أو لافتات لتحذّرها!

لقد اتّضح أنّ لكلّ شخص إشارات وعلامات مخصوصة به تؤكّد سيره على طريق الإدمان. وبلا ريب، فإنّ إشارات شخص ما تختلف عن إشارات شخص آخر، ولكن يجب عليك أن تعرف إشاراتك المخصوصة بك. إنّ هذه الإشارات ليست حولك، ولا تتعلّق بموقف يرجّح أن تستخدم فيه المخدّرات، أو القمار، أو تناول

الطعام المفرط، فعلى الرغم من هذا، من المهم أن تلاحظ أنّ هذه المواقف فيها مخاطـرة. إنّ نوع الإشـارات التي أتحدث عنها ليسـت حولك، بل فـي داخلك، إنّها الطرائق التي تتعامل بها مع القلق.

للنـاسـ طرائقهـم الاعتيادية للتعامل مـع القلق، والتوتّـر، والحزن، والخوف والكآبة، والغضب، والمشـاعر الأخرى، وهذه الدفاعات العاطفية سمات دائمة من شخصـيـاتهم، وقد اسـتقرّت في وقت مبكّر من حياتهم للتعامل مع العواطف. ولمّا كانـت هذه الطرائق قد ترسّـخت، فإنـك إذا لاحظت دفاعاتك العاطفية الخاصّـة بالتحكّم في المشاعر الصعبة، فيمكن اتّخاذها علامات أو إشارات تحذيرية. وفي حالة مارجوري، فإنّها حاولت عن وعي تام طرد هواجسها المتعلّقة بتناول الحبوب مـن دماغهـا، ولم تكن هذه هي المرّة الأولى التي تفعـل فيها ذلك، بل كان هذا في الواقع أحد أقوى أسـاليبها في التعامل مـع الهواجس، التي اعتقدت أنّها لا يجب أن تخطر على بالها. لقد كانت هذه طريقتها التي تعاملت بها عند شعورها بالانجذاب إلى بعض الرجال الذين اعتقدت أنّهم غير مناسبين لها. فعندما كانت تتخيّل إقامة علاقـة غرامية مع أحدهم، كانت تنحّي هـذه الهواجس من تفكيرها. ولم يأتِ هذا بنتائج أفضـل من محاولة دفع فكرة تناول الحبوب خارج عقلها أيضاً. ولكن المهم هنا أنّها كانت في الحالات جميعها تستعمل الأساليب نفسها.

لِنقـل إنّ مارجوري قبل سـنوات، أسـرّت لإحدى صـديقاتها أنّ هذا ما تفعله عندمـا تحاول تجنّب الانجذاب إلى بعض الرجال. وسـنورد الآن حديثاً افتراضـيّاً جرى بينهما، حيث جلست المرأتان توّاً في المقهى، لشرب القهوة.

فران: تبدين شاردة الذهن يا مارجوري!

مارجوري: نعم أنا كذلك، فلديّ يوم حافل بالعمل. حسناً، تبدو هذه القهوة شهية. لقد قابلت ذلك الرجل الذي أخبرتك به، اسمه جاري، ولا أشعر بالارتياح نحوه.

- اعتقدت من طريقة حديثك عنه أنّك تستلطفينه.
- لا تقولي هذا يا فران، فأنا لا أريد أن أستلطفه.
- ولِمَ لا؟
- إنّه ليس مناسباً لي. إنّنا مختلفان كليّاً.
- أعلم، فقد ذكرتِ ذلك سابقاً، لكن تولّد لديّ انطباع أنّك مهتمّة به يا مارجوري.
- لا، فأنا لا أريد حتّى التفكير فيه.

فران (ترتشف القهوة، ثم تضع الفنجان): القول أسهل من الفعل.

مارجوري تنظر بشرود إلى المقاعد الموجودة حولها في المقهى.

- أتعلمين؟ لعل جاري هو السبب في تشتت انتباهك.
- لا ليس صحيحاً، بل إن هذا اليوم حافل بالأعمال.
- دائماً تقولين ذلك! إنّني أهتم بأمرك. فقد يكون جاري موجوداً في ذهنك، لا تنسي ذلك.
- اسمعي يا فران! لقد أقصيته من ذهني. إنّه غير موجود في ذهني بتاتاً.
- وكيف فعلت هذا بالتحديد؟
- ما الذي تقصدينه؟
- كيف «تبعدينه عن عقلك»؟ فأنّا لم أتمكن يوماً من فعل هذا مع رجل أستلطفه.
- أخبر نفسي بألاّ تفكّر في ذلك؛ إنّها السيطرة على النفس.

فران (تضحك): تخبرين نفسك ألاّ تفكّر في ذلك؟ وهل يجدي هذا نفعاً؟

- نعم، بالتأكيد.

- لا أدري، لا أظن هذا ينجح.
- (تفكر مارجوري برهة): حسناً، إنّ هذا ينجح لي (لحظة صمت) على أيّ حال.
- صحيح! وبهذا تبقين شاردة الذهن؛ لأنّ هذا لم يفارق ذهنك حقيقة.

هزت مارجوري كتفيها قائلة: ربّما!

ماذا لو أخذت مارجوري تعليقات صديقتها على محمل الجد؟ ماذا لو أبدت بعض الاهتمام بطريقة إبعادها فِكَراً كانت مهمّة في نظرها، وتفعل هذا فقط لأنّها تشعر أنّها غير مريحة لها؟ لعلّها لاحظت أيضاً أن طرد هذه الفِكَر لم يفلح جيداً. وفي الواقع، عندما كانت تقول: إنّ لديها يوماً حافلاً بالعمل، فقد كان هذا صحيحاً. لقد شُغلت في التفكير في اليوم! وهذا أمر مرهق، ومشتّت للانتباه.

لو لاحظت مارجوري ميلها إلى التعامل مع الفِكَر غير المريحة عن طريق محاولة طردها من ذهنها، لفكّرت كيف ستختلف الأمور عمّا كانت عليه عندما تناولت الحبوب في نهاية ذلك الأسبوع. ففي أسبوع زيارة العائلة، عندما خطرت فكرة تناول الحبوب على بالها، وبذلت في الوقت نفسه جهداً لمحاولة استبعاد تلك الفكرة، كان من الممكن أن تتوقّف مدة قصيرة، وتردّد في نفسها مثلاً: «إنّني أقوم بهذا مرّة أخرى! إنّني أحاول حجب أفكاري، أعلم ما يعنيه هذا، يجب أن أركّز على هذه الفكرة التي أحاول طردها من دماغي، إنّها ليست فكرة عابرة لأهملها ببساطة. بل مهمّة جدّاً، وإذا لم أفكّر فيها فقد أنجح في دفنها، لكنّها ستبقى هناك، وستعاود الظهور مرّة أخرى من جديد!» فبدلاً من عدم ملاحظتها اللحظة الحاسمة في طريقها لتناول الحبوب، فإنّها كانت ستلاحظها على حقيقتها.

تختلف الأساليب الدفاعية لدى الناس، فهم يملكون طرائق مختلفة في إيجاد ما يسمّى (البقع العمياء). لننظر الآن في قضية أخرى شاهدناها في الفصل الأخير، وهي قضية ستيفن الذي جعل الأمور تبدو عقلانية بذهابه إلى المتجر في السوق التجارية، مقنعاً نفسه أنّه يريد شراء أشياء موجودة هناك، لكنّه في حقيقة الأمر اختار هذا المتجر؛ لأنّه يقود إلى الخمّارة. لم يستطع ستيفن ملاحظة اللحظة الحاسمة على طريقة إدمانه؛ لأنّـه كان يدفنها بخدعه العقلانيـة، وكان يلجأ إلى العقلانية عندما يشعر بانقياده خلف أمر يشك فيه. لقد كان معجباً بصورة كبيرة بكرة القدم، وكان يتابع مباريات الكلية أيام السبت، ومباريات اتّحاد كرة القدم الأمريكي أيام الأحد، وكان هذا أحد العوامل الكثيرة التي أدّت إلى طلاقه قبل ستّ سنوات. وخلال سني زواجه، كان يجد نفسه منقسماً بين حاجته إلى التّوافق مع زوجته، ومشاهدة مبارياته المفضّلة، وكان يتوجّه إلى غرفته، ويقلّب المحطّات التلفازية قائلاً لزوجته في كل مرّة: «أريد معرفة النتيجة فقط!» وعلى الرغم من خبرته الطويلة بسلوكه الخاص، كان يقنع نفسه بصورة متكرّرة أنّ هذا صحيح، وأنّه يريد معرفة نتيجة المباريات فقط. لكنّ زوجته لم تكن تنخدع بأسلوب (جعل الأمور عقلانية)، وكانت تقول له: «إنّك تذهب هناك لتشاهد المباراة»، وكان يجيب بلا تردد: «لا، كل ما أريد معرفته هو كيفية سير المباراة». وبعد هذا بدقائق كانت زوجته تنادي: «ألم تحصل على النتيجة بعد؟» ويتردّد ستيفن هنا قائلاً: «حسناً، لا، لكنّ المباراة أوشكت على منتصفها، وأريد أن أرى ماذا سيحصل قبل انتصافها. لم يبقَ سوى خمس دقائق». هنا، وعلى الرغم من أنّ زوجته لا تعرف شيئاً عن عالم المباريات، لكنّها كانت تدرك أنّ هذه الدقائق الخمس قد تمتد إلى عشر، أو أكثر. وهي تعلم أيضاً أنّ ستيفن يعلم هذا! لكن الحديث معه لا يحقّق نتيجة الآن.

لقد كانت قدرة ستيفن على تبرير الأمور لزوجته بخصوص ما يدفعه إلى القيام بما يقوم به، سمة أساسية ملازمة لزواجهما، وكان هذا سبباً رئيساً لطلب

الطلاق في نهاية الأمر. ولكن ماذا لو تعلّم مزيداً عن طريقة عمل دماغه؟ وماذا لو استغرق وقتاً كافياً في التفكير في طرائق تكيفه في المواقف المختلفة، مثل متابعة المباريات التي تبث على شاشة التلفاز؟ ربما سيخاطب نفسه قائلاً: «أعلم أنّني أستطيع أن أحدّث نفسي للقيام بما أشعر به، ولكن المشكلة تكمن في أنّني ذكي، وأستطيع أن أصطنع أسباباً مقنعة لفعل الأشياء. ولكن دعونا نواجه الحقيقة التي لا ريب فيها، وهي أنّ هذه الأسباب تعدّ هراءً، وما هي إلّا أعذار لأفعل ما فعلت».

لو خطرت هذه المحادثة على بال ستيفن، لكان في وضع أفضل بكثير لاتّخاذ قراره بشأن الذهاب إلى المجمّع التجاري. وبالنظر إلى معرفته أنّه يتعاطى الكحول، كان بمقدوره أن يتوقّع أنّه سيجد تبريراً عقلانيّاً لتناوله المشروب ذلك اليوم. وربما كان مثل مارجوري، مستعداً لملاحظة اللحظة الحاسمة في طريقه إلى الإدمان؛ لأنّ هذه اللحظة كانت ستتضمّن أسلوبه الدفاعي المعتاد.

إليكم هذين المثالين، حيث تكون معرفتك بأسلوبك الدفاعي، وتبريرك لما تقوم به عاملاً مساعداً على السيطرة على إدمانك في اللحظة الحاسمة.

كيفن

يفخر كيفن لويس بقدرته على التفكير في الأمور. وكلّما صارت الأمور صعبة زاد اعتماده على تفكيره. كان ستيفن يعدّ نفسه سلحفاة، فكلّما أحدق به خطر ما كان يخبّئ رأسه، ويفكّر مليّاً في حل لهذا الموقف، واثقاً من قدرته على حلّ الأمور. لقد أدهش هذا الأسلوب الهادئ في معالجة الأمور كلّ من حوله. لقد كان حقيقة من النوع الذي ترغب في رفقته عندما يدب الرعب في نفوس من حولك.

لقد كان عليه بوصفه مدير قسم في الشركة أن يحل المشكلات، لكنّه كان بطيئاً في التوصّل إلى الحلول. لقد مر وقت كان الشعور فيه بشيء من الخوف

مفيـداً، لكنّه بدا غيـر مبالٍ بما يقوله مـن حوله فيما يتعلّق بنفـاد الوقت واقتراب الخطر.

لقـد كان ذا تفكير جيّد، ويرغب في الحصـول على الهدوء والسـلام لإنجاز الأمـور، وكان لديـه الدافع إلـى العمل بجد للتعامل مع المشـكلات التـي تطرأ في العمل؛ لأنّه يشـعر بالثقـة والارتياح عندما يعالجها. لقد كان هـذا جزءاً كبيراً من احترامه لنفسه.

ولكن ذلك يعني أيضـاً، أنّه في كل مرّة يواجه فيها معضلة، كانت تعدّ تهديداً لثقته واحترامه لنفسه إذا فشل في معالجتها. وقد كان هذا سبباً جوهريّاً لبطئه في معالجة الأمور، نظراً إلى كونه يراجع الأمور أكثر من مرّة ليضـمن دقّة تقديره لها قبل عرضـها على الآخرين، وعندما كان صـبر مَن حوله يبدأ بالنفاد، كان يتجاهل ذلـك؛ لأنّ حل المشـكلة بصـورة صـحيحة كان الأهم فـي نظره، مـن دون مبالاة بالوقـت. لقـد كان غير اجتماعي، فعلـى الرغم من محبة الناس لـه، لم يقل أحد: إنّـه كان قريباً منه. لقد كانت لديه القدرة على المـزاح بأريحية مع زملائه عندما لا يكون متوتّراً، حيث كانت السلحفاة تخرج رأسها، ولكن نظراً إلى شكوكه الكثيرة في ذاته، لم يكن يسمح باقتراب الآخرين منه كثيراً.

إن الخطر الذي كان يشـعر أنّه يهدد ثقته بنفســه بشأن حل الأمور بالطريقة الصـحيحة مثال على إحساسـه الكامن بالشـعور بالضـعف. لذا فإنّه يكون متوتراً غالباً. أما في أعماقه، فقد كان كيفن ضعيفاً غير قادر على بسط سيطرته الكاملة، ومن ثم فقد فكّر في نفسه بصفته سلحفاة، ليس لأنّه يستطيع سحب رأسه وتخبئته عند مواجهة أيّ معضـلة، بل لأنّه كان يعتقد أيضـاً أنّه في حاجة إلى قوقعة يختبئ فيها؛ نظراً إلى التهديد شـبه الدائم في عالمه. لقد كان أيضـاً مقامراً قهريّاً، فقد

قامر بطريقة إدارة ما تبقّى من حياته. لقد قامر بصورة أساسية على سباقات الخيول، حيث اجتهد لمعرفة كلّ ما يجب معرفته عن كلّ حصان في هذه السباقات.

لقد كان يعرف طريقة جريها في المضمار الصعب والظروف الجوية الزلقة، ويعرف أيّها أفضل لسباق المسافات القصيرة، وأيّها يصلح للمسافات الطويلة، وكان خبيراً بالفرسان أيضاً، وبكل شيء من دون التجوال في المراعي، وفحص كل حيوان على حدة.

ويا للأسف، وعلى الرغم من معرفة كيفن هذه، فإنّه كان يخسر النقود غالباً في الميدان لسببين واقعيين هما: أولاً، هذا حدث رياضي لا يمكن التنبؤ بنتائجه بثقة، ولولا ذلك لما حدث السباق أصلاً. ثانياً، أنّه كان يراهن على احتمالات الأفضلية العامّة.

قد تخسر دائماً كل شيء تراهن عليه، وإن فزت فإنّك ستفوز برهان بسيط، وعندما لا تسير الأمور على نحو ما خطّطت لها، فإنّ فرص خسارتك كبيرة في أغلب الرهانات.

لقد كانت خسائر كيفن أكثر من غيره لأنّ رهانه كان قهريّاً، أي إنّه كان مرغماً من الداخل على الرهان الدائم، ما يتعارض مع حكمه العام على الأمور. لقد كان يراهن على أكثر ممّا يستطيع أن يتحمّل من خسارة، وكان يزداد يأساً كلّما راهن أكثر، ولكنه يستمر بعد كل خسارة. ومن هنا، فقد حاول التوقّف عن هذا كلّه ونجح فعلاً مدّة ما، فهو لم يذهب إلى مضمار السباق، وامتنع عن قراءة أخبار الرهانات ونتائجها في الصحف، وشعر بتحسّن في حياته؛ لأنّه لم يعد يخسر مزيداً من النقود. ولكن سُرعان ما حدث أمران: أولهما، وجود مشكلة كبيرة في العمل؛ حيث أراد رئيسه إجراء تغيير في هيكلة المؤسسة تتضمّن تخلّي كيفن عن

مكتبه في القسم لِيُدْمج في قسم آخر، من دون الإشارة إلى من سيترأس القسم الجديد. وكان عليه ونظيره من القسم الآخر العمل معاً خلال مدّة الاندماج هذه، وكان على كل واحد منهما العمل على تقليص عدد موظفي قسمه القديم؛ للإبقاء على فريق عمل يتمتّع بالمهارات المطلوبة. لقد أحب حل المشكلات عندما كان يفعل ذلك بطريقته الخاصة وبنفسه، لكنّ العمل مع شخص آخر ذي سلطة مماثلة وفريق تابع له، وجدول أعمال مخصوص بالقسم الجديد بعد الاندماج، جعله يتألّم كثيراً.

إنّ هذا الوضع الجديد لن يمكّن كيفن من اتّباع أسلوبه الخاص في حل المشكلات، حيث يعدّ ذلك مهمّاً جدّاً له، فهو يعني أنّه المسيطر والقادر على تولي زمام الأمور، والمؤهل لحل أيّ معضلة. لقد انسحب كيفن هذه المرّة أكثر من ذي قبل، فجلس في مكتبه يفكّر في كيفية إيجاد طريقة للخروج من هذا المأزق الجديد. لم توجد طريقة لعلاج هذا، فطبيعة المشكلة تتطلّب التنسيق المشترك والتوصّل إلى اتفاق، وكان كلّما عمل على ذلك، أصبح أكثر رغبة في إيجاد حل لهذا؛ لقد كانت السلحفاة داخل القوقعة بصورة كاملة هذه المرّة! لم يسبق أن حاول إشراك آخرين معه في حل أيّ معضلة، فقد كان يتولى المسألة وحده دائماً، واعتقد أنّ هذه طريقة معقولة للتعامل مع الحياة.

لو علم كيفن أنّ انسحابه هذا كان نمطاً دفاعيّاً لمعالجة توتّره، أكثر منه أسلوباً لحل مشكلة في العمل، لكان عليه أن يتوقّف قليلاً بعد أن يلاحظ هذا، ويفكّر فيه بصورة كافية، وأنّه يتعرّض لقدر كبير من التوتّر. لقد كان يعلم أنّ توتره يتعلّق بعملية الدمج وليس بأي شيء آخر، لكن وفقاً لدرجة انسحابه هذه، كان عليه أن يلاحظ وجود شيء آخر غير المشكلات المتعلّقة بعملية الدمج. وكان عليه أن

يكتشف أنّ ما يضايقه يتعدّى عملية الدمج نفسها. ولو توصّل إلى معرفة نفسه بطريقة أفضل، لأدرك أنّ المشكلة في العمل قد مثّلت تحدياً لحاجته إلى السيطرة.

وربما كان قد تذكر أنّ هذه القضية ذات تاريخ طويل في حياته، فلو كان واعياً لأسلوبه الدفاعي لكان قادراً على الخروج منه، ومعرفة ما يزعجه حقّاً. أجل، وجب لأسلوبه الدفاعي أن يكون إشارة له، أكثر من كونه حصاراً لمعرفة سبب شعوره بالتهديد، لكنّه لم يفكّر في أسلوبه الدفاعي. لذا لم يكن مهيّئاً للمشكلة التي طرأت فجأة. لقد كانت هذه هي مقامرته.

كان كيفن يكابد مشكلات عمله، عندما قرأ خبراً يتعلّق بسباق الخيول في الصفحة الرياضية في صحيفته، ولم يكن الخبر قائمة بنتائج السباقات التي كان يتجنّب قراءتها، بل كان مقالة عن السباق القادم والجائزة المالية الكبيرة. لقد لاحظ المقالة في اللحظة التي همّ فيها بإنهاء القراءة. وقد رآها الآن، ولم يكن باستطاعته تجاهل الخبر هذا، فماذا عليه أن يفعل بهذا الخصوص؟ لقد أخذ يعالج المشكلة عقليّاً؛ لأنّ هذا سباق ضخم، وهو ذو دراية بالخيول المشاركة كلّها، وشعر أنّه يعرف كلّ شاردة وواردة عن هذا السباق، وكلّ ما يتطلّب الفوز به، وكان هناك زوجان من الخيول المفضّلة لديه، وقد اتفق كثير من المشاهدين على أنّ لديهما فرصة للفوز، ما جعل توقّع أيّهما سيفوز أمراً صعباً جدّاً. لكن هذا كان في صالح كيفن، فهو يعلم أكثر من الآخرين بصاحب الأفضلية للفوز بفضل خبرته الواسعة، فقد درس ظروف المضمار في السنوات الماضية – وهو نادراً ما فعل ذلك – وراجع سجلات الخيل المشاركة وسلالاتها، وسجلاّت كلّ فارس لهذا الموسم. لقد تعمّق أيضاً في جوانب هذا السباق كلّها باستغراق تام.

كانت الســاعات التي قضــاها كيفن في عمل هذا مســاوية تقريباً للســاعات التي كان يتعامل فيها مع مشــكلة الدمج في الشــركة، ولم يلحظ خطورة انســحابه الكبير إلى حالة حل المشــكلات، عندما واجه احتمال فقدان قسمه، والتشارك في الســيطرة على مستقبله مع شــخص آخر. ولم يلحظ أيضاً خطورة رغبته الشديدة في حل المشكلات بخصوص نتائج السباق. لو كان قد أدرك هذا على نحو ما حدث في الســابق – وهو تكراره أسلوبه الدفاعي المعتاد عندما يواجه حالة من التوتّر – للاحظ أنّه ركز كثيراً على الســباق بوصــفه إشــارة على حقيقة مشكلته، وربما كان ســيلاحظ أيضــاً أنّه يتعامل مع قدر كبير من التوتّر، وهو التوتّر نفسه نتيجة الأمور التي كانت تزعجه حتّى قبل رؤية المقالة في الصحيفة.

إنّ كثيراً من الســباقات يصعب التنبؤ مســبقاً بنتائجها، ولم توجد أيّ فرصة لذلــك في هذا الســباق، وما يحدث هنا هــو أنّ كيفن كان يغذّي الســير نحو طريق إدمانه.

ومن الواضــح هنا، أنّه كان مهوّســاً بمعرفة نتائج ســباقاته، وأنّه أصبح على طريق إدمانه. حدثت اللحظة الحاســمة لفعله الإدمانــي، عندما لاحظ المقالة في الصــحيفة وأخذ يفكر فيما سيفعل. وكان باستطاعته أن يكتشف ذلك، لكن أسلوب دفاعاته منعه من رؤية اللحظة الحاســمة على حقيقتها. فبدلاً من التفكير والقول: «ســأراهن على هذا الســباق»، كان يعدّ الرهان تحديّاً يجب عليه حلّه. وكانت هناك عوامل تجعل هذا الســباق مميزاً، لكنه شيء من النوع الذي يستطيع معالجته مثلما اعتقد. لقد تجاهل كيفن المشاعر التي كانت تقوده، بإيجاد معضلة ذهنية يستطيع حلّها، ومنعه أسلوبه الدفاعي من ملاحظة أنّه ينساق على الرغم منه وراء إدمانه.

كارين

كانـت كارين مهوّسـة بتناول الطعـام، وقد ازداد وزنها بصـورة كبيرة نتيجة ذلـك، وهو الشـيء الذي كرهته جدّاً. لقـد بدا أنّها كانت تعيش مع هوسـها ووزنها الزائد لأكثر من عشـرين عاماً، وقد جرّبت الحِمْية مئات المرّات، وقرأت كل فكرة جديـدة عن هذا في المجلّات التي تشـتريها نهاية كل شـهر – علـى افتراض أنّها تحمـل فِكَـراً جديدة–. لقد انضـمت إلى مجموعـات معالجة تسـمّى (مجموعات الدعـم)، واشـترت برامج طعام، وجرّبـت حبـوب الحِمْية المختلفة (المضـمونة للتخلّص من الوزن الزائد). وقد خسرت مثلما خسر كثيرون بعض الوزن غير مرّة، لكنّها سُرعان ما كانت تعود إلى سابق عهدها. لقد وقعت في حلقة محبطة ومضلّلة، فعلى الرغم من محاولاتها المتكرّرة، كانت تشـك في مقدرتها على السـيطرة على تناولها المفرط للطعام. ولو شاهدتها في مطعم، لتساءلت عن سبب وزنها الزائد، فهـي فـي أغلب الأوقات تتناول بعض السـلطة ومشـروباً غازيّاً للحميـة فقط، لكنّ الوضع في المنزل كان على النقيض من ذلك تماماً!

فعلى الرغم من أنّ كارين قد حاولت أقصـى ما في وسـعها، لكنّها لم تستطع التخلّصـ من نهمها للطعام، حيث كانت تتناول في الجلسـة الواحدة وجبة مثلّجات كبيرة، أو كمية كبيرة من زبدة الفسـتق، أو عبوة كبيرة من البسـكويت. أمّا شرائح البطاطا والكعك، فقد كانت أشـياء اعتياديـة تتناولها دائماً، وفيما يخص ما تبقى من الطعام من اليوم السـابق، فإنّه كان ينفد بحلول الصـباح، فضلاً على ما كانت تتناوله قبل النوم بلحظات وهي في السـرير، وهو وعاء كبير من المعكرونة متبوعاً بالمثلّجات.

لم تكن تأكل دائماً بنهم وشـراهة، ولا سـيّما إذا عانت جسـديّاً وعاطفيّاً بعد قيامها بذلك، ولكن في أعماقها لا تحمل دائماً الدافع القوي تجاه إدمانها، بصورة

أكبـر من أولئك المدمنين على الكحول الذين يشـربون يوميّـاً. لذا فإنّها كانت تمر بأيـام جيّدة وأخرى عصـيبة، بناءً على ما يدور فـي خَلَدها. ولمّا كانت غير مدركة تمامـاً لتلـك العوامل الأعمق فـي ذهنهـا، فإنّها كانت تتنـاول الطعام بعشـوائية، وبصورة مشوّشة لعدم وضوح الأمور لديها.

كانـت متزوجـة، وتعمـل معلمة بديلة، وكان زوجها لاري محاسـباً في شـركة محاسـبة متوسـطة الحجـم، وكان لديهمـا طفل عمره عام ونصـف العام، اسـمه (سـام). لقد دار كثير من الحوار والجدل عن وضـع سام في برنامج عناية نهاري؛ كي تتمكّن من العودة إلى دوامها الجزئي في المدرسة، وكانت هذه مشكلة حقيقية، حيث كان السـبب وراء عملها الحصـول على مزيد من النقود. إنّ عودة كارين إلى المدرسـة ستكون مكلفة، وستعني أيضـاً أجراً زائداً لتوفير الرعاية للطفل لقد كان هذا ممكناً فقط لأنّ لديهما أصـدقاء مقرّبين للعناية بالطفل في أثناء اسـتدعائها لإعطـاء الدروس، ولم يكن متوقّعـا أن يعتنوا بالطفل يومياً. لقد كان الوصـول إلى مبتغى كارين، وهو الحصول على مزيد من المال، كالقفز في واد سحيق.

لقـد أرادت دائماً أن تكون معلّمة، وبعد أن تخصّصـت فـي التاريخ الأمريكي وأحبّت تخصصها أدركت تماماً أن تعليم الطلاب هو ما تريد أن تفعله في حياتها، وكان تدريسها في تلك المرحلة يتطلّب منها الحصول على درجة علمية، على الرغم مـن أنّ التعليـم الجزئي في المدارس الابتدائية يعّد جيداً، فهي فـي الأقل تدرّس الآن، لكن هذا لم يكن حلمها. لقد كان كلا الزوجين يدرك هذه المعضلة حتّى قبل زواجهما، وقد اعتقدا أنّهما عالجا الأمور، فقد كان لدى كلّ منهما خطط للوظيفة، وقد خطّطا أيضاً لإنجاب طفل. وقد كانت هذه الفكرةُ – وهو بقاء كارين في المنـزل مـع الطفل عاماً أو عامين، ثم العودة إلى مزاولـة التدريس – قابلةً للتطبيق، فلقد بدا هذا منطقياً في هذه المرحلة؛ لأنّهما تصـوّرا أنّ لاري سـيجني نقوداً أكثر ممّا

يحصل عليه في الواقع. وبعد حالة الركود الاقتصادي في البلاد، كان ما يجنيه أقل بكثير، ولم يزد بعد ذلك نهائيّاً، بل إنّه كان محظوظاً لاحتفاظه بوظيفة محترمة بعد كلّ هذا! عندما حدث ذلك، تبخّرت أحلام كارين بشأن مهنتها، وكانت لها أسبابها هنا للإصابة بالإحباط والقلق، حيث كانت تتناول الطعام عندما تغمرها تلك المشاعر خلال حياتها، ولكنّها عموماً، لم تكن تأكل بشراهة إلّا إذا توجّهت وحدّقت إلى داخل الثلاجة، أو إلى الرفوف حيث الحلوى.

عاشت كارين صراعاً داخلياً حول خيار تناول الطعام أو عدمه، وكانت تحظى ببعض السيطرة أحياناً، لكنّها في الأغلب لم تستطع منع نفسها من القيام بذلك، لأنّ مجرد رؤيتها الطعام يعني أنّ الأمور قد حسمت، وأنّها ستتناول كل شيء مثلما في أنواع الإدمان الأخرى. لكن التوقّف في تلك اللحظات كان شبه مستحيل لها بسبب نمط دفاعها، فهي لم تكن فقط غير مدركة بأنّها تستعمل دفاعاً، بل كان دفاعها أيضاً يتعارض مع طريقتها في التفكير.

فيما يأتي مثال على ذلك: عندما توجّهت إلى الطبيبة قبل شهرين للفحص الاعتيادي، طلبت إليها الطبيبة إجراء بعض التحاليل المخبرية قبل زيارتها؛ لتتمكن من إلقاء نظرة عليها عندما تأتي إلى العيادة، وعندما عادت إلى المنزل بعد زيارة الطبيبة، سألها زوجها عن سير الأمور، فأجابت:

- لا أعلم، أعتقد أنّ الأمور جيّدة.
- ما الذي تقصدينه بقولك «أعتقد»؟
- إنّها تقول إنّ لدي شيئاً يتعلّق بالسكّر وما شابه.
- ماذا، السكّر؟
- نعم، شيء ما في نتائج تحاليل المختبر، لعله لا شيء.
- أيّ نتائج؟ هيّا كارين ما الذي تخفينه عني؟

- لا شيء حقّاً، إنّ نتيجة الفحص غير طبيعية، وأعتقد أنّ الطبيبة ستعيده مرّة أخرى.
- أيّ نتيجة؟ وما قصدكِ بقولكِ «ستعيده مرّة أخرى»؟ هل ستجري الفحص مرّة أخرى؟
- نعم، فهي تريدني أن أعود إلى إجراء فحص آخر، وأنا صائمة عن الطعام تلك الليلة.
- إذن، ستعيدينه مرّة أخرى، هل هو فحص مستوى السكّر في الدم؟
- نعم.
- وماذا قالت أيضاً؟
- لا أعرف، لكنّها كانت تتحدث عن المستويات في الدم، وعما كان يعدّ مشكلة، وما قد يصبح مشكلة، لا أستطيع تفسير كلّ ما قالت.
- لكن، هل فهمت ما قالت؟ أعني عندما أخبرتكِ.
- حسناً، ربما، ليس فعلاً.

لاري (وقد اغتاظ أخيراً): ولكن لماذا لم تطلبي إليها تفسير الأمور بصورة أوضح؟

- لم أهتمّ بذلك حقيقة، فهي ستعيد الفحوص، وتقرّر ماذا ستفعل بناءً على ذلك.

إنّ ردّة فعل كارين على فحص الدم غير الطبيعي بدت كأنّها غير مهتمة. وفعلاً فإنّها لم تكن ممّن يتخوفون بخصوص تلك الأمور الطبية، لكنها في هذه المرّة، كانت قلقة. إنّ والدتها وخالتها تعانيان مرض السكّري، وهي تعاني وزناً مفرطاً، وكانت قلقة من نتائج فحص الدم عندما كانت حاملاً، وكم كان سرورها عظيماً عندما كانت الأمور ضمن المعايير المقبولة لامرأة حامل.

كانت تخفي منذ طفولتها شـعوراً عميقاً بالخوف من أن تمرض وتموت بسبب السـكّري، فتعاملت مع هذا الشعور في سـن مبكّرة بتناول الطعام. ومن ثم، سبّبت هذه المسألة الطبية لها القلق، ولم تتمكّن من النوم في تلك الليلة بسبب مخاوفها. لكن ما الذي يعنيه عدم اهتمامها بما قالته الطبيبة فيما بعد؟ ولماذا كانت ترتبك وتربـك من حولها عندما تتحدث عن هذا الأمر؟ إن كونها مرتبكة (ومربكة) ، كان أسـلوباً دفاعيّاً رئيسـاً طوّرته للتعامل مع حالة القلق والتوتّر التي تعيشـها. فعندما تكون مرتبكة ومشوّشـة الذهن حول مسـألة ما لا تفهمها جيّداً، أو حتّى لا تسـتطيع التفكير فيها بصورة واضحة؛ فإنّها كانت لا تحاول معرفة هذه الأمور. وهذا أسلوب ممتاز في حد ذاته، فإنّ لم تستطع فهم الفِكَر التي تجعلك مشوّشاً ومرتبكاً وحزيناً، فلست مضطراً إلى الشعور بالتوتّر والحزن.

وممّا لا شك فيه، أنّ لهذا النمط الدفاعي مساوئه، حيث كانت تمنع نفسها من معرفة الأمور، التي كان من الضـروري لها أن تعرفها. وعلى الرغم من أنّ الشـعور بالارتباك يسبّب الإزعاج للآخرين مثلما في المثال السابق، لكنّ كارين كانت غافلة في الغالب عمّا تسببه من إحباط للآخرين، ليس لأنّها لا تهتم بهم، بل لأنّها لم تكن تدرك أنّها كانت تقوم بأي شيء، إذ كان من الصعب عليها متابعة الأمور مثلما تقول لنفسها. ومن ثمّ، فإنّ نمطها الدفاعي هنا تناقض واصطدم مع قدرتها على تحديد اللحظة الحاسـمة على طريـق إدمانها في وقت مبكّر. ولأنّها لـم تتمكّن من النوم، فقد نهضـت من فراشها، وجلست بالقرب من منضدة المطبخ ملتهمة صندوقاً من ألواح الشـوكولاته. الآن، وبعد مرور أشهر عدّة على فحوص المختبر وتحاليل الدم، قرّر الزوجان أنّه سـيكون من المفيد جدّاً أن تتحدّث إلى أحد المدرِّسـين في كلية الدراسـات العليا التي كانت مهتمة بها، لعلّ هذا يمنحها الشـعور بالتقدّم، وفرصة القبول في الكلية.

حدّدت موعداً لمقابلة هارولد كامبل، وهو أستاذ بارز في قسم التاريخ، وقد حصلت المقابلة فعلاً في مكتبه صبيحة اليوم اللاحق.

- كارين: لقد ابتعدت عن الميدان خمسة أعوام، ولكنّني في شوق جارف إلى العودة، وآمل أن أتمكّن من التدريس في إحدى الكليات.

ردّ كامبل: إنّ خمسة أعوام مدّة طويلة.

- نعم، لقد تزوجتُ ورُزقتُ طفلاً عمره الآن عام ونصف العام، وأعتقد أنّ هذا هو الوقت المناسب لي للعودة إلى المدرسة.
- نعم، أرى ذلك. إنّ جلّ طلابنا يلتحقون ببرنامجنا مباشرة من الكلية، ما يوجد نوعاً من الاستمرارية الضرورية التي يتطلّبها لدراسة مجال معيّن، وكلّما احتفظ الطالب بشيء أكثر من خلفيته في التاريخ العام، كان جاهزاً أكثر للمضي في دراسة مجال متخصص في كلية الدراسات العليا.
- حسناً يبدو ذلك منطقيّاً. فأنا لم أنقطع، وقد مارست التعليم بصفتي معلمة بديلة.
- أين مارستِ ذلك؟
- في مدرستنا الابتدائية. لقد تنقلت بين المستويات كافّة؛ من التمهيدي حتّى الصف السادس.
- آه، اعتقدت أنّك كنت تقصدين التاريخ! إذن، فإنّك كنت تعلّمين الأطفال الصغار؟
- نعم، ولكنّني أعتقد أنّ هذا حافظ على مهاراتي في التدريس. فأنا أحبّ أن أدرّس.

كامبل (بعد لحظة صمت): إذن، فتدريس التاريخ هو هدفك الأساس.

- نعم، أردت أن أكون مدرّسة في كلية التاريخ، من أول محاضرة استمعت إليها في الكلية.
- ألستِ مهتمة بالبحث العلمي؟

كارين (يبدو عليها الذهول): لا ليس بالتحديد.

- حسناً، نحاول مثلما تعلمين توظيف الأشخاص الذين سيسهمون في تقدّم هذا المجال، فإذا أردتِ أن تصبحي مدرّسة تاريخ في الكلية، فعليك أن تنشري بحوثاً أكاديمية. ولتحقيق ذلك، لا بدّ لك من إجراء البحوث اللازمة، فلقد وجدت أنّ أفضل طلبتنا هم من يستمرون في طريق البحث العلمي.
- أعتقد أنّ أول اهتماماتي هو التدريس، ألا يمكن أن تفكّروا في قبول شخص في برنامج الدراسات العليا لديه مثل هذا الاهتمام؟
- نحن نتوقّع من طلبتنا جميعاً أن تكون لديهم القدرة على التدريس. بصراحة، نحن نبحث عن أكثر من هذا.
- لقد اعتقدت... حسناً، شكراً لك على منحي بعضاً من وقتك للتحدّث إليّ اليوم.
- شكراً على مجيئك لمقابلتي.

عندما غادرت كارين المكتب شعرت بالارتباك، ما الذي قاله البروفسور كامبل هناك؟ لقد بدا مهتماً بالبحث، ولكنّه قال أيضاً إنّه يتوقّع من طلابه أن يُدرّسوا! لقد ابتعدت كارين عن المدرسة خمسة أعوام، ولكن ما تأثير ذلك؟

لقد قال: إنّه تفهّم هذا، أليس كذلك؟ هل اعتقد أنّ وظيفتها بوصفها معلمة بديلة كان شيئاً جيّداً أم لا؟ هزّت رأسها، فقد كان من الصعب إدراك ما دار في المقابلة. عادت إلى المنزل في حين كان لاري يعتني بالطفل، وعليه أن يتوجه إلى

عمله الآن. سألها عن سير الأمور، فهزت كتفيها وقالت: «أعتقد أنّ الأمور جرت على خير ما يرام». انطلق مسرعاً ليدرك دوامه، وقال: «سنتحدث في هذا لاحقاً».

شعر سام بالنعاس، فوضعته في السرير، وكان عليها غسل بعض الملابس، وشراء بعض الحفاظات من المتجر، وكان الوقت حينئذٍ وقت الغداء تقريباً. نظرت كارين في الثلاجة لعلها تتناول شطيرة فقط. وكان هناك وعاء ممّا تبقى من وجبة الأمس مليء بالأرز والدجاج، يكفي لوجبة العشاء في هذه الليلة. نظرت إلى الوعاء، وقالت: «عليّ أن أتناوله الآن». أخرجته من الثلاجة ووضعته في الفرن الكهربائي (الميكروويف)، وبعد ساعة تقريباً كانت قد أكلت كل ما فيه، وتناولت بعده عبوة شوكولاته كاملة، وبعد ذلك بقليل شعرت بالندم، وقالت: «يا إلهي، لِمَ فعلت هذا؟ لا يوجد أي سبب لأفعل هذا».

نستطيع أن نرى هنا أنّ ما فعلته كارين من تناول الطعام بنهم، كان بسبب مقابلتها البروفسور كامبل، فقد شعرت أنّها قد هُوجِمت ولم تُقَدَّر، وفقدت الأمل في أيّ فرصة للالتحاق بالكلية. لقد ارتفعت حالة التوتّر لديها بعد المقابلة إلى حدّ لم تصل إليه من قبل، ولعل هذا كان إشارة لها بأنّها على المحكّ في موضع اختبار بشأن تكرار سلوكها الإدماني، لكنها لم تلاحظ هذا يا للأسف! لقد اختلطت مشاعرها قبل المقابلة بمشاعرها بعدها، حتّى إنّها لم تكن متأكدة من وجود مشكلة، ولم تكن مستعدة لفعلها الإدماني الذي تلا هذا كله بسرعة.

إنّ حالة كارين تشبه الحالات التي شاهدناها كلّها، لقد لاحظت أنّها عندما تكون مرتبكة؛ فإنّها تتعامل بتلك الطريقة مع مشاعرها المُحْبَطَة، وكان باستطاعتها أن توقف دفاعاتها، وترى الأمور على حقيقتها. فإذا كانت مرتبكة حينئذٍ، فلا بد من أنّها كانت مُحْبَطة أكثر ممّا تعرف. وبملاحظة هذا، فإنّ الفرصة كانت متاحة لديها لتجلس وتفكّر فيما يحبطها كثيراً، حتّى لو لم تستطع البقاء مع مشاعرها

المخيفة والمرعبة، لقد كان باستطاعتها في الأقل ملاحظة أنّ هذا المستوى من الارتباك يعني وجود المشكلات، وملاحظة أنّها كانت في مستوى عالي المخاطرة للأكل بنهم، وأن تتّخذ ما يحول دون ذلك قبل أن يسيطر عليها.

تعدّ معرفتك الأساليب الدفاعية التي تستعملها عندما تواجهك مشكلة أو موقف غير مريح، عاملاً مساعداً على تعرّف اللحظة الحاسمة في إدمانك. فلو عدت بذاكرتك إلى الوراء، للاحظت على الأرجح اللحظات الرئيسة هناك. هل تحاول طرد الفِكَر من دماغك مثل مارجوري؟ هل تحاول أن تقسو على المشكلات أكثر من النظر فيها مثل برايان؟ هل تحاول جعل مشكلاتك عقلانية وإعطاءها تبريراً مثل ستيفن؟ هل تحوّل المشاعر إلى مشكلات ذهنية في حاجة إلى حلول مثل كيفن؟ هل تصبح مشوشاً في تفكيرك عندما تصاب بالإحباط مثل كارين؟ يوجد عدد لا يحصى من طرائق التعامل مع المواقف غير المريحة. وعندما تقرأ عن أشخاص مختلفين في هذا الكتاب، حاول أن تلاحظ طبيعة الأساليب الدفاعية التي يتّخذونها، فهذا يعدّ تدريباً جيداً لتعرف أسلوبك الدفاعي المخصوص بك، وتكشف أيضاً عن إدمانك في مرحلة مبكّرة، فمعرفتك طريقة عملك العاطفية جيّد لحياتك عموماً.

ستكتشف أنّ رؤيتك دفاعاتك على حقيقتها يشبه باب الغرفة، حيث يوجد في الداخل قضايا عاطفية مخفية خلف دفاعاتك التي تعدّ هي الأهم في حياتك. ولسنا بحاجة إلى القول هنا: إنّه إذا كان لديك إدمان، فإنّ هذه القضايا العاطفية المخفية هي السبب في إدمانك، وسنلقي نظرة إلى هذه القضايا في الفصلين القادمين. بعد أن ألقينا نظرة إلى الطرائق التي تخفي بوساطتها اللحظة الحاسمة في إدمانك، لِنعد إلى تلك اللحظة ونلقِ نظرة عن كثب عمّا يدور هناك.

* * *

الخطوة الخامسة

فهم ما يدور في اللحظة الحاسمة في الإدمان

لقد رأينا أنّه من غير المنطقي أن نقضي الوقت بحثاً في آثار الإدمان، أو في تضييع الجهد والطاقة في التركيز على سلوك الإدمان نفسه. إنّ اللحظة الحاسمة مثلما عرفنا، تكون في مرحلة مبكّرة من الفعل الإدماني، وحتّى قبل إقبالك على الإدمان بكثير، وقد عرفنا أيضاً أنّه ليس من السهل إيجاد هذه اللحظة الحاسمة، وأنّك – بصورة دفاعية – قد تخفيها حتّى عن نفسك، على الرغم من أنّ العوامل التي تسبّب الإدمان تكمن في تلك اللحظة الحاسمة.

إن كان إدراك ما يدور هناك سهلاً، فهذا يعني أنّه يمكن فهم إدمانك، ثم السيطرة عليه. لقد كان في كل قصة ذكرناها مشاعر قوية في تلك اللحظات الحرجة، على الرغم من اختلاف القضايا بين الأشخاص. لِنلقِ نظرة إلى شخص آخر؛ لنرى هل يمكننا استعمال قصته من أجل فهم أفضل لما يدور في تلك اللحظات الحاسمة؟

دانيال

لقد كانت طفولة دانيال من النوع الذي يرغب الناس في عمل أفلام لها تصلح للأعمار كافّة، فوالده كان طبيباً ماهراً، ووالدته ربة منزل تحرص على رعاية منزلها على خير وجه، وأما أخوه آرثر الذي يكبره بعامين ونصف العام، فقد كان

أنيقاً ورياضـياً، وشاباً مشـهوراً بين أصدقائه الكثيرين. في حين كان دانيال، شاباً هادئاً، ومطيعاً، وذكياً، وجيّداً في المدرسة، وفي طريقه ليصبح طبيباً مثل والده.

إنّ مشـاهدة هذه العائلة المثالية من الخارج يجعلنا نسـتهجن سـبب إدمان دانيال الكحول فيما بعد! ومن ثم يخسر صحّته، وزواجه، وقدرته على مزاولة مهنته! أمّـا داخـل جدران منزله، فقد كان دانيال غير سـعيد بتاتاً، فوالدته تضـربه لعدم المحافظة على نظافة نفسـه وثيابه في أثناء اللعب خارج المنزل، وأخوه يصـارعه بعنـف كي يلهو، علـى الرغم من دموع دانيال واحتجاجاته على مـا يدور، أمّا والده فكان يستمتع بمشاهدة المصـارعة، ويعدّها تطوّر نمو طبيعي لدى الأولاد، متجاهلاً مناشدة دانيال.

عندمـا كبر دانيال، بقـي هادئاً ومطيعاً، ولـم يكن أمامه خيـار آخر، فأخوه الأكبر يلبّي حاجاته بالسـيطرة عليه وضـربه أكثر كلّما حاول إثبات نفسـه، ووالده كان يعدّه ضـعيفاً كلّما اشـتكى إليه، ووالدتـه اعتادت معاملته بوصـفه طفلاً أنيقاً ومطيعاً، مثلما طمحت لأول ابن لها أن يكون، قبل أن تسحقه رغبة والده في أن يراه ذكراً قوياً؛ فلقد كانت رغبة الوالد في رؤية آرثر مسيطراً وقوياً هي التي جعلته يغفل عـن معاناة دانيال بين يدي آرثـر. كان دانيال يبلغ من العمـر أربعين عاماً، ويعمل طبيباً في قسم الطوارئ، عندما واجه مشكلة مع مقاول كان قد استأجره ليعيد بناء المرأب الخشـبي القديم الذي كان على وشـك السقوط، حيث بدأ هذا المقاول في بنائـه، ولكنّه غادر ولمّا يكمل عمله، علماً بأنّ دانيال قد دفع له مقدماً المبلغ كاملاً تقريباً.

لقد ردّ المقاول أخيراً على أحد اتصـالات دانيال بعد مكالمات هاتفية عدّة، وأجابه: إنه لا يسـتطيع إنهاء العمل في المرأب قبل ثلاثة أسـابيع؛ لأنّه مشـغول في عمـل جديد في تلـك الأثناء. وهنا احتج دانيال بصـورة ضـعيفة، وأخبره بأنّ هذا

تصـرف غير لائق! حيث أعطاه المبلغ كاملاً بناءً على طلبه قبل البدء بالمشـروع، وأنّ عليه أن يفي بالالتزام، وشـكا إليه حالة الفوضى التي يعيشها بسبب المخلّفات ومـواد البناء بجوار المنزل، وأنّ عليه أن يضـع السـيارة في المـرأب ليحميها من عوامـل الجو، لكنّ المقاول أجابه بأنّه لا يسـتطيع فعل شـيء حيـال هذا قبل ثلاثة أسـابيع. وكان علـى دانيال أن ينتظر! لقد مر أسـبوعان تقريباً منذ آخر مشـروب تناوله دانيال، ولكن بعد هذا الحوار عاد إلى الشـرب في غضـون نصـف سـاعة أو مسافة الطريق والعودة من الخمّارة.

لقد كانت المكالمة الهاتفية هي فعلاً اللحظة الحاسمة في حالة شرب دانيال، على الرغم من أنّ بعضـهم قد يقول: «إنّ الضـغط قد تراكم منذ بدايات محاولاته الاتصال بالمقاول». لقد كان دانيال مدركاً هذا بنفسه بصورة كاملة، ولكن ما الذي كان يجـري في تلك اللحظة؟ لو سـألته لقال لـك: إنّه كان يشـعر بالإحباط، وهذا صـحيح حقّاً، ولكن لِنقل: إنّك صـديقه، وإنّك مارسـت الضـغط عليه أكثر في تلك اللحظة، فالمحادثة المفترضة قد تكون على النحو الآتي:

- أستطيع أن أرى لِمَ أنت محبط، ولكن ما الذي يحبطك حقّاً؟

دانيـال: كنت أخطّط لاسـتلام المـرأب جاهـزاً، والآن علـيّ الانتظار ثلاثة أسابيع أخرى في ظل هذه الفوضى في الممر، وسيارتي متوقّفة في الشارع.

- أعتقد أنّ هذا بسبب طريقة تعامل المقاول معك.
- نعم، بالتأكيد.
- إذن، فالسبب ليس المرأب فقط، بل هو الموقف كاملاً.
- نعم.
- أتساءل: ما أهمية ما يمثّله الجزء المتعلّق بالمرأب أمام ما حصل؟
- ما قصدك؟ إنّ المرأب هو المشكلة.

- حسناً، لو افترضنا أنّ الجو كان ماطراً، وأنّ المقاول كان يعتذر يوميّاً بسبب الحالة الجوية، فهل ستكون محبطاً مثلما أنت عليه الآن؟
- لن أكون مسروراً بالتأخير، ولكن أعتقد أنّ إجابتي هي لا إذا كان التأخّر بسبب المطر. لا، لن يسبب ذلك لي القدر نفسه من الانزعاج.
- لماذا؟
- لأنّ المطر ليس ذنب أحد، ولا أستطيع أن أغضب بسببه بشدّة.
- إذن، فيما يخص الجزء المتعلق بالمرأب، فلا يبدو أنّه هو المشكلة؛ لأنّك تبدو لي منزعجاً من المقاول أكثر.
- إذا وضعت الأمور بهذه الطريقة فأعتقد أنّ هذا هو السبب، ولكن ما الفرق الذي يحدثه هذا؟
- أعتقد أنّك شربت الكحول؛ لأنّك شعرت بالإحباط.
- نعم على ما يبدو بوضوح.
- حسناً، هذا ما يجعل المسألة مهمّة، فأنت لم تشرب لأنّ المرأب لم يُنجز، بل تناولتَ الكحول بسبب طريقة معاملة المقاول لك.
- حسناً! ومن يهتم لهذا؟
- إن استطعنا استبعاد الجزء المتعلّق بالمرأب؛ لاستطعنا بذل مزيد من التركيز على المحرّك الحقيقي وراء شربك.
- ولكنّني بالفعل أعرف ذلك، إنّه يخدعني. لقد أخذ النقود وذهب إلى العمل في ورشة أخرى. لو وُضِعَ أي شخص في موقفي هذا لأصيب بالإحباط.
- بلا ريب، ولكنّك كنت محبطاً جدّاً بصورة غير طبيعية، فقد كنت تمتنع عن الشرب لكنّك سُرعان ما غادرت إلى الخمّارة. ولو كان المشروب في متناول يدك لشربت فوراً بعد انتهاء المكالمة.

- أنا متأكّد أنّني كنت لأفعل هذا.
- إليك أمر آخر، هل تذكر عندما أخبرتني الشهر الماضي بانتظارك في صف طويل للدخول إلى المطعم؟ لقد كنت محبطاً حينئذٍ عندما تجاوز أحد الواقفين مكانه ووقف أمامك، ولكنّك لم تشرب.
- لقد كان شيئاً مختلفاً، ولا تنسَ أيضاً أنّني شكوت إلى المسؤول، وجلست إلى المنضدة فوراً.
- ما الذي كان مختلفاً؟
- كان باستطاعتي عمل شيء بذلك الخصوص عندئذٍ، في حين أشعر هنا بالعجز حيث أخذ المقاول نقودي مسبقاً.
- بالضبط، الفارق هنا هو أنّك عالق، وأعتقد أنّ هذا الشعور يضع الإحباط على مستوى مختلف.

دانيال (بعد هنيهة صمت): قد تكون على صواب، (صمت مرّة أخرى) لعل الشعور بأنّني عالق هو الذي أدّى بي إلى الشرب.

ما كان يجري في لحظة إدمان دانيال الحاسمة، لم يكن مشكلة حياة حقيقية تتعلّق بمرأب لم يكتمل بناؤه بعد، بل كان يتعلّق بمشاعر تحرّكت في داخله، وهي: المحادثة التي دارت مع المقاول. وإضافة إلى هذا، فالمسألة لم تكن تتعلّق بكونه تعرض للخداع فقط، بل بسبب شعوره بأنّه في ورطة، وليس لديه حيلة للتّخلّص من ذلك، على خلاف ما جرى في المطعم. ولم يكن من الصعب علينا أن ندرك أن ردّة فعله الضعيفة على ما فعله المقاول كانت انعكاساً لحياته السابقة، فقد كان عليه أن يعتاد على أن يُهزم جسديّاً من قِبَل أخيه، ونفسيّاً من قبل والديه، وكان الحل حينئذٍ يكمن في أن يكون مطيعاً بوصفه طفلاً، وهو الشيء الذي استمر باتباعه لاحقاً بوصفه بالغاً وديعاً.

عندما استغله المقاول، عاد دانيال عاطفياً إلى الموقف القديم في طفولته، وكانت تلك هي المصيدة. والآن، فإنّه يرى الوضع الجديد مصيدة أخرى. كان جوابه عن مصايد حياته المحبطة هو الإدمان، ولعلّه كان عاجزاً عن التعامل مع المقاول، لكنّه كان يستطيع فعل شيء. لقد استطاع أن يشرب، وهو بهذا يتحمّل مسؤولية حياته العاطفية، ويستطيع أن يغيّر الحالة التي يشعر بها عن طريق القيام بعمل ينسى من خلاله، ويشعر بتحسّن أكبر، وكل هذا بسيطرته المطلقة. فلا يستطيع الآن: مقاول، أو أب، أو أخ، أو أم، سحقه وجعله ولداً طيباً وديعاً.

إنّ الذي كان يجري في لحظة دانيال الحاسمة هو شعوره بالعجز، وبالتأكيد فإنّ معرفة تفاصيل هذا – أي ما يجعله فرداً يشعر بالعجز – سيكون ضرورياً له للسيطرة على إدمانه. (سنلقي نظرة إلى ذلك لاحقاً في هذا الكتاب) ولكن الآن، فإنّ النقطة الأساسية هي:

إنّ الشعور الذي ينتاب المدمن هو العجز وقلّة الحيلة. ويبدو ذلك كأنّك محتجز في المصيدة، ولا تستطيع فعل شيء بخصوصها.

لِنلقِ نظرة إلى مثال آخر:

ماثيو

من الصعب إيجاد شخص يشبه دانيال في مثالنا السابق أكثر من ماثيو جالافر. ومع أنه كان وديعاً، فقد كان صورة للسلطة؛ لقد كان محامياً، ومسؤولاً عن أحد الأقسام في شركة توظّف مئات المحامين في مكاتب فرعية في خمس ولايات. وعندما كان يدخل غرفة أحدهم، كان يتوقّع أن يُعامل بصفته شخصاً مهمّاً

مثلمـا كان يعلـم بأنّه كذلك. وفعلاً كانـت تلك هي طريقة معاملتـه بين المحامين والمساعدين في الشركة.

وعلـى الرغـم من نجاحـه الباهر، فقـد كان مدمناً علـى (الكوكايين)، وقد اعتقد أن تعاطيه (الكوكايين) يسـاعده على عمله ويشعره بالطاقة، ويجعله يحتاج إلـى نـوم أقل - في الأقل حتّى ينهار - وتكون فِكره أيضـاً أكثـر ذكاءً من المعتاد. إنّ اسـتعماله لـ (الكوكاييـن)، قاده إلى الخـروج بأفكار ذكية ولمّاحـة تأتي دائماً عندما يكون منتشـياً بدرجة عالية. أمّا في اليوم اللاحق فتحتاج فِكَره إلى التنظيم والمراجعة. لقد تداخل المخدر مع نوم ماثيو، ما جعله حاد الطباع، وتداخل أيضـاً مع قدرته على التركيز. وعلى الرغم من أنّه لم يقدّم أفضـل ما لديه لكنّه ذكي في عمله، ولم يؤثّر المخدّر في قدرته على إدارة شؤون المؤسسة.

وعلى مر السـنين، أدرك أنّ المخدّرات أصـبحت مشـكلة، حيث لم يسـتطع التوقّـف عن تعاطيها بصـورة كاملة، علـى الرغم من أنّه قلّل من تعاطيها بصـورة جوهرية، ما سـرّه كثيـراً. لكنّ هذا كله تغيّر بصـورة كاملة في الليلة التي أسـرف فيهـا في تعاطي (الكوكايين) مرّة أخرى طوال الليل؛ ليفسـد مقابلة مهمّة مع أحد أهم عملاء المؤسسة. نتيجة لذلك، لم يدخّن (الكوكايين) طوال الليل منذ سنوات طويلة مضت.

وفي الليلة السـابقة لذاك الحدث، كان أحد زملائه المستجدين قد استشاره بخصـوص مسـألة شـائكة تتعلّق بأحد العملاء - ولم يكن هذا العميل في مسـتوى أهميـة العميل الذي سيخسـره ماثيو في اليوم اللاحق- لكنّ ذلـك كان أمراً مهمّاً للشـركة. عندما دخل زميل ماثيو، بدا له أنّ قضـيته تتعلّق بالعلاقات البشرية أكثر ممّا تتعلّق بالقانون، وهنا أوضح الزميل أنّ المدير التنفيذي والمدير العام للشركة التي تمثّلها مؤسسـة ماثيو كانا غاضبين بسبب بطء استجابة المؤسسة لمطالبهم،

وأنّ المديـر التنفيـذي طالـب برفع ملف دعوى ضـد أحـد منافسـي العميل، لكنّ المؤسسة لم تفعل هذا، وأوضح الزميل هنا أيضاً أنّ هذا كان مقصوداً؛ لأنّ محامي الشـركة عدّوا القضية خاسرة أصلاً، وأضـاف أنّهم قد حاولوا ما في وسعهم منعه من ملاحقة الخصـم قضـائيّاً. إنّ رفع قضـايا وإهمالها بسبب تفاهتها، كان عملاً ليس في مصلحة العميل ولا مؤسسة المحاماة، لكنّ المدير التنفيذي كان قد أهمل نصيحة المؤسسة، ونفد صبره معها. وفي ذلك اليوم، بلغت الأمور أوجها، فقد هدّد العميل بترك الشـركة ليبحث عن شـركة عملاقة تنفّذ مطالبه، وبأنّه سـيأخذ معه كثيراً من القضـايا الأخرى، ما دفع الزميل إلى أن يهرول مسـرعاً إلى مكتب ماثيو، الـذي طمأنه وأخبره بأن يبلغ العميل موعد مقابلة في اليوم القادم، وأن يخبره بأنّ ماثيو شخصـيّاً سـيكون هناك لتهدئة الأوضـاع، فأطاع الزميل ما أمره به وخرج، لكـنّ الزميل عاد فـي وقت لاحق من ذلك اليـوم ليقول: إنّه قد نفّذ مـا طلبه ماثيو لكنّ العميل انفجر غاضـباً، وقال: «هذا يعني مزيداً من التأجيل!» وعلى الرغم من محاولات شـريك ماثيو تهدئته، لكنّ العميل غضـب أكثر فأكثـر، وانتهت المكالمة بالمدير التنفيذي يبلغه «أنت مطرود، وسـيكون وكلائي الجدد على اتصـال معكم بشأن سجلّات الشركة التي أرسلتها لكم.» وأغلق الخط.

ذهل ماثيو لما سـمع، وسـأل زميله بحدّة كيف بدأ الحـوار: هل كان متفاجئاً جـدّاً؟ هـل أعطى العميل فرصـة للتعبير عن رأيـه؟ هل أخبره بأنّ ماثيو شخصـيّاً سيحضـر المقابلة؟ لقد كان زميلـه محترفاً ومحترماً وملائمـاً للمهمّة. وهنا أخذ ماثيو يفكر بصـوت مرتفع فيما إذا كان من الضـروري الاتصال بالعميل، أو إرسال رسالة إليه اليوم ومحاولة إصلاح الأمور. وفي هذه الأثناء، أخبر زميله بأنّ ردّة فعل العميل هذه غير مألوفة في هذه الشركة، وهو شيء لم ير مثله طوال سنوات خبرته في هذه الأمور!

وأخيراً، صرح أنّ العميل كان أحمق، وأخبر زميله بأنه سيتصل به لاحقاً لإصلاح الأمور. وفعلاً اتصل ماثيو بعد ساعة بعد أن هدأت أعصابه قليلاً، لكن الأمور ساءت أكثر من ذي قبل، فقد رفض العميل التحدّث إليه، وترك له رسالة لدى أمينة السّرّ (السكرتيرة) فحواها أنّه إذا رغب في مناقشة ترتيبات نقل سجلّات الشركة إلى شركة المحاماة الجديدة فعليه أن يتحدّث إلى أحد المساعدين وليس إليه.

هذا ما حدث عند إقبال ماثيو على تدخين (الكوكايين) بنهم. إذن، متى كانت اللحظة الحاسمة؟ لا بدّ من أنّها كانت في نقطة ما خلال ذلك اليوم، قبل تعاطيه (الكوكايين) بساعات في ذلك المساء. ففي مقابلته الأولى مع زميله، عندما علم أنّ العميل كان غاضباً لم يبد عليه الانزعاج إطلاقاً، بل على العكس من ذلك؛ كان هادئاً ويطمئن زميله. ونعلم بالتأكيد من النقاش في الخطوة الرابعة، أنّ هذا قد يكون دفاعاً، فربما كان منزعجاً من الأنباء أكثر ممّا أدرك هو نفسه. وفي تلك الحالة، فإنّ اللحظة الحاسمة قد تكون خلال المقابلة الأولى، وعلينا أن نضع هذا الاحتمال نصب أعيننا؛ كي نعرف أكثر عمّا كان يدور في خَلَده وما الذي حفّز فعله الإدماني. وبالتأكيد، فإنّ المقابلة الثانية مع زميله عندما خيّبت الأخبار آماله، وأعطت نصيحته نتائج عكسية، كانت مرشّحة قوية للحظة الحاسمة. لكن ما الذي كان يجري في تلك اللحظة؟ للإجابة عن هذا السؤال علينا أن نعلم ما الذي يجعل الموقف يعدّ مهماً من الناحية العاطفية له، لدرجة إطلاق ردّة فعله الإدمانية.

كان ماثيو قد نشأ في شقّة في مدينة كبيرة، إلى أن انتقلت عائلته إلى منزل في الضواحي عندما كان عمره ستة أعوام. كان والده قد هاجر إلى الولايات المتحدة حيث عاش قصة نجاح أمريكية، وقد جاء إليها وهو لا يملك إلّا نَزْراً من المال، لكنّه أنشأ متجراً للملابس ضمن سلسلة متاجر تبيع الملابس، وأدوات الزينة والمواد

التجميلية وغيرها، وقد انتقلت العائلة إلى العيش في منزل بعد افتتاح الوالد متجره الثالث.

لـم يشـعر والد ماثيـو مطلقـاً بالفخر بنفسـه لأنّه لـم يتخرّج فـي المرحلة الثانوية، وقد عدّ نفسـه «رجلاً غيـر مثقف»، وهذا لن يقال أبـداً بحق أبنائه مثلما أقسـم لنفسـه. لقد انطبق ذلك أوّلاً على ماثيو، وبعد ذلك بثلاثة أعوام على أخته كاثلين. لقد اهتم والدا ماثيو بنجاح أبنائهما، لكنّ هذا كان يعني شـيئاً أعمق عند والـده، وقد ظهـر فيما بعد، عندما أصـرّ الأب على أن يكون الأطفـال مبدعين في دراسـتهم من الصفوف الأولى. وعندما شـعر أنّ ماثيو لم يكن في مستوى التحدّي فـي المدرسـة مثلما يجب، أحضـر له معلّمين إلـى المنزل، وقال لـه آلاف المرّات كلّما مر به وبالمعلم: «اجتهد واعمل عليها حتّى تفهمها بالطريقة الصـحيحة». لقد عبّرت نصيحة والده عن أحلامه فيما يخص ابنه، وكذلك عن أسلوبه في الاجتهاد في العمل، ما سـاعده على جمع ثروة هائلة من تجارة الملابس. وبعد ذلك، عندما كبر ماثيو بدرجة كافية ليتدرّج في الاختبارات المدرسـية في الصـفوف المختلفة، عـرف أنّ الحصـول على درجة 96 يتطلّب تبريراً للسـؤال الذي لـم يجب عنه. لقد خرج من هذا كلّه بمشاعر مكثّفة عن الإبداع في المدرسة، ولكن كانت رسالة والده تحمل أكثر من ذلك، وقد سـمعها فعرف أنّ إنجاز الأمور بالطريقة الصـحيحة في نظر والده يعني أكثر من تعلّم الأشـياء. فإنجاز الأمور بالطريقة الصحيحة كان له علاقـة باحترام الذات، وهو الشـيء الذي كافح الوالد طـوال عمره من أجله. وكان حريّاً بالوالد في ظل عائلة محبّة للعلم، وأطفال متفانين في الدراسـة، ونجاحه في العمل، أن يشـعر شعوراً رائعاً، لكنّه لم يشعر بذلك لأسباب تتعلّق بماضيه الخاص؛ فبعد أن كبر وذهب إلى الولايات المتحدة، تركّز انعدام ثقته بنفسه على أمر واحد في بلده الجديد؛ افتقاره إلى التعليم، ما قلّل من احترامه ذاته.

لقد تحوّل شكّه في نفسه لاحقاً إلى عزم وتصميم، وهو أنّ أولاده لا بدّ من أن يتعلموا أن يكونوا الأوائل في صفوفهم. فماثيو لم يذهب فقط إلى الكلية، بل أتبع ذلك بالتحاقه في جامعة راقية للقانون، حيث ترقّى ليصبح بعدئذ رئيساً لقسم في الشركة، وقد فعل هذا كلّه من خلال اتّباع أخلاقيات العمل بجد وحزم مثل والده. وعندما يترافق هذا مع ذكائه الخارق، فيعني أنّه سيكون على صواب في مجال عمله دائماً.

ولكن – مثلما قد تتخيّل – هناك جانب سلبي لكل هذا، فكونك على صواب دائماً ليس مشكلة، بل تكمن المشكلة في أنّك لا بدّ من أن تكون دائماً على صواب؛ لأنّ احترام الذات هنا على المحك. هذا يعني أنّه إذا كان مخطئاً جدّاً، فإنّه سيشعر بالخجل والعار. كانت قابليته للشعور بالخجل هي الشعور الذي عاش معه طوال حياته، ولكن كان ما يثير السخرية أنّ الوالد وهو يحاول ألّا يشعر أبناؤه بأيّ شك في أنفسهم من خلال حرصهم على أن يفعلوا كل شيء بالطريقة الصحيحة، قد أدّى إلى المشكلة نفسها لديهم. لقد رسّخ الوالد الاعتقاد الذي عاناه كثيراً، وهو أنّه من المهم جدّاً القيام بالأمور بالطريقة الصحيحة، أو أنّك لا تساوي كثيراً في الحياة.

أصبحت ردّة فعل ماثيو ذات معنى كونه على خطأ مع عميله الآن. ومثلما هو معروف عادة مع حالات الإدمان (والأعراض النفسية عموماً)، فليس المهم ما يوجد على السطح، بل المعنى الشخصي الكامن وراءه. إنّ اللحظة الحاسمة في إدمانه كانت في المقابلة الثانية مع زميله في العمل عند مواجهته بخطئه، ففي المقابلة الأولى، اعتقد أنّه عالج المشكلة، فهو ما زال الشخص الذي يحمل الإجابات الصحيحة كلّها، لكنّه في المقابلة الثانية لم يجد بدّاً من الاعتراف بأنّه مخطئ بطريقة تعدّ مهمّة عنده، وسيعلمها كل من يتعامل معه.

لم يكن هذا قراراً خاصّاً، بل كان نصيحة لمرؤوس، إنّ العار الذي شعر به ماثيو كان مكشوفاً أمام كل من يعرفونه. وكانت ردّة فعله ألّا يبالي بهذه المسؤولية

المعيبة، حيث استجوب زميله إذا كان قد تعامل مع العميل بالطريقة غير الصحيحة. وأثار قضية بالقول: إنّ من غير الطبيعي لهذا العميل أن يتصرّف على هذا النحو، ما يعني أنّ الخلل في العميل، ولا يوجد ما يستدعي أن يفقد ماثيو احترامه بين الموظفين. وأخيراً، حاول إلقاء اللوم بصورة كاملة على العميل بقوله: «إنّه أحمق».

ساعدت هذه المناورات على تأجيل مشكلة ماثيو فقط، فبعد ساعة – عندما حاول أن يتّصل شخصيّاً بالعميل ولم ينجح في ذلك – شعر بأنّه مقيّد أمام شعوره بالعجز المترافق مع الخجل الذي ناضل لأجله طوال حياته. لذا فإنّه لن يسكت ولن يفعل شيئاً. إنّ لجوءه الجنوني المتكرّر لـ (الكوكايين) طوال الليل، قد عبّر عن غضبه في حالة العجز التي يشعر بها، التي كانت مريعة عنده.

إن قصة حياة ماثيو والمواقف التي شعر فيها بأنّه منهزم، كانت مختلفة جدّاً عن دانيال وحياته. فكلاهما مختلف عن الآخر، وما يجمعهما هو شعورهما بالعجز، وهو الذي يسيطر عليهما في اللحظات الحاسمة على طريق إدمانهما، وهذه المعرفة تزوّدنا بأداة أخرى لإيجاد اللحظة الحاسمة وتعرّفها على طريق الإدمان.

إذا تعلّمت كيف ستشعر وتحس بصفتك محتجزاً في مصيدة، فإنّ ذلك الشعور بالعجز وفقدان الأمل يمنحك الفرصة لتتوقّف وتنعم النظر فيما يدور في حياتك وذهنك، قبل أن تتجه نحو ممارسة فعلك الإدماني. فما دمت قد استطعت تعرّف مشاعر العجز، فإنّ لديك الفرصة لإدراك إدمانك في وقت مبكر، حتّى لو لم تكن مدركاً أنّك تتعرّض للضغوط، أو كنت غير مدرك كليّاً للقضايا العاطفية الأساسية التي تسبّب لك المشكلات في حياتك. في تلك النقطة، تستطيع التفكير في موقفك إذا كان موقفاً من الماضي قادك نحو الإدمان، وإذا استطعت عمل هذا فإنّك ستقلب الموقف على إدمانك، وذلك باستغلالك العاطفة المركزية للسلوك الإدماني – الشعور بالعجز والاحتجاز – بصفته حليفاً لك.

إنّك بهذا تحوّلها إلى صفارة إنذار تنذرك أنّ اللحظة الحاسمة على طريق إدمانك قد وصلت. وأنّك إذا التقطت تلك اللحظة، فستدرك أيضاً أنّ نشاطك الإدماني قد اقترب جدّاً.

توجد نقطة أخرى مفيدة في ملاحظة شعورك بالعجز، هي أنّ كل إنسان مختلف عن الآخر، وكل ما عليك معرفته هو القضايا الأساسية التي تقودك إلى الشعور بعجز لا يُطاق. إنّ ملاحظة نوع الأشياء التي تقودك بصورة عارمة إلى الشعور بالعجز، هي كالحصول على سهم عملاق موجّه إلى القضايا المركزية وراء إدمانك التي ستبقى دائماً هي القضايا نفسها التي تنجم عنها المشكلات في حياتك.

سنعود لنلقي نظرة إلى تلك المسائل عندما نصل إلى الخطوة الأخيرة من خطوات التخلّص من الإدمان (الخطوة السابعة). لكن لِنرَ أولاً، ماذا يمكنك أن تعمل في المدى القصير، عندما يكون الإدمان قد سيطر عليك؟



صفحة فارغة كما هو موضح في النص الأصلي

الخطوة السادسة

الإستراتيجيات قصيرة الأمد للتعامل مع الإدمان

لقد شاهدنا كيف يعمل الإدمان، وعرفنا أنّك إذا استطعت تحديد اللحظة الحاسمة عندما يبدأ المحرّك وراء إدمانك، فستكون في موقع جيد لتفعل شيئاً حياله، قبل أن يصبح ذلك الشعور مهيمناً. وقد رأينا كيف يمكن تحديد تلك اللحظة، وتعرّفنا أيضاً كيف تستطيع إخفاءها عن نفسك.

نعلم أنّ اللحظة الحاسمة هي الإحساس بالعجز وقلّة الحيلة؛ لأنّك محتجز داخل مصيدة. والآن – في الخطوة السادسة – فإنّنا سنتفحّص الإستراتيجيات للتخلّص من هذه المصيدة المؤدّية إلى العجز.

لنبدأ بالنظر إلى مثال نعرفه أصلاً من الخطوتين رقم (3) و(4): قصة مارجوري. لقد أخذت مارجوري أقراصها بعد أن انتهت من حفلة نهاية الأسبوع التي لم تكن ترغب في إقامتها. وقد علمنا بأنّ اللحظة الحاسمة على طريق سلوكها الإدماني لم تكن في اليوم الذي تناولت فيه الحبوب، بل كان في اليوم السابق عندما جلست في المطبخ تخطّط للتسوّق من أجل الحفلة القادمة، حيث خطر على بالها أول ملامح فكرة تناول الحبوب بعد انتهاء كل هذا. وقد شاهدنا أيضاً أنّها كانت تحتفظ بدفاع يبعدها عن مشاهدة اللحظة الحاسمة: فعندما كانت تواجهها فِكَر سيئة كانت تطردها من ذهنها فوراً.

ولـم تكن مضـطرة بفعلها هذا إلى الشـعور بعدم الارتياح فـي تلك اللحظة، ولكنّ الثمن هو أنّها غير مدركة لما تفكّر فيه أو تشـعر به. ومن ثمّ، فإنّها لم تدرك لحظتها المهمّة، وفقدت فرصتها لإيقاف مسيرها على طريق الإدمان.

لو أدركت أهمية تلك اللحظة، لتمكّنت من تحديد ما يمكن عمله تجاه شعورها بالعجـز، بدلاً من تناولها العقاقيـر. والحقيقة هي وجود لائحـة طويلة من الأفعال التي كانت تشـعرها بعجز أقل ممّا شـعرت به؛ فقد كان باسـتطاعتها أن تطلب إلى ضـيوفها إحضـار الطعام المتوافر لديهـم، أو أن يتولى إدارة الحفلة شـخص آخر غيرها ذلك الأسبوع، أو أن ترتّب لإقامة ضيوفها في مكان آخر غير منزلها في أثناء زيارتهم، أو أن يجعلوا زيارتهم قصـيرة، أو حتّى إلغاء الحفلة أصلاً، أو أن تقرّر ألّا تؤدي دور نصف المضيف ونصف الخادم في نهاية الأسبوع.

ولكن لم يخطر على بالها أيّ من هذه الاحتمالات. فما أن خطرت فكرة تناول الحبـوب على بالها تجاهلتها فـوراً. ولكن لِنقل هنا: إنّها تعلّمت أنّ دفع الفِكَر خارج الذهـن هو أحد الأسـاليب الدفاعية الرئيسـة لديها مثلما قلنا سـابقاً في الخطوة الرابعـة. ولو اعترفت لنفسـها أنّها كانت تفكّر في تناول الحبوب لكانت في موضـع يسـمح لها بسؤال نفسها عن واقعها المرير، ولاحظت فوراً أنّها تشعر بالعجز وعدم القدرة. وبالتأكيد وفي تلك النقطة، فإنّها كانت سـتدرك فوراً أنّها تشـعر بالعجز: لقد كانت حفلة نهاية الأسـبوع هي ما تخطّط له في تلك اللحظة، وفي هذه النقطة في تفكيرها سـتكون أكثر تحرّراً في المنزل، وبالنظـر إلى أنّها أدركت أنّ التزامها المنزلي هو السـبب وراء شـعورها بالعجز، فإنّ كثيراً مـن الخيارات والحلول لهذه المشـكلة ستكون أوضح لها. وخلاصة القول: إنّ الحلول الممكنة كإحضار الضيوف طعامهـم، أو تقليصـ مـدّة نهاية الأسـبوع كانت واضـحة جـدّاً إذا أدركت جوهر المشكلة.

ولكن ما الذي يجعل إيجاد الحلول للمواقف التي تحفّز إلى الإدمان عملية سهلة جداً؟ تكمن الإجابة في طبيعة الإدمان؛ فعندما يشعر الناس بأنّهم عاجزون أمام التصرّف ضد شعورهم بالعجز – ويكون السبب غالباً؛ لأنّ هذا يجعلهم يشعرون بالذنب والتوتّر – فإنّهم يلجؤون إلى الفعل البديل، وهو السلوك الإدماني هنا. لذا، في أثناء بحثك عن أبدال في مواجهة إدمانك، فإنّ ما تقوم به فعلاً هو عدم فعل ذلك البديل.

إنّ الحلول لمصايد العجز التي تقود بدورها إلى الإدمان، إنّما هي الأفعال المباشرة التي ترد على الذهن بصورة تلقائية، إذا لم يوجد عامل عاطفي يحول بينك وبين التصرّف المباشر.

لكنّك قد تسأل: ما مدى سهولة هذا الأمر؟ والحقيقة أنّه ليس أمراً سهلاً، فالتعامل مع سلوكات بديلة مباشرة في اللحظة التي تشعر فيها بغلبة الأمور عليك مع شعور بالعجز يعدّ صعباً، ولكنه بالدرجة نفسها مهم أيضاً. وأخيراً، فإنّ دماغك يسعى إلى سلوك بديل (الإدمان نفسه) في هذه اللحظة الحاسمة؛ لأنّه لا يرى أبدالاً أخرى، أو لا يريد أن يرى تلك الأبدال. ففي حالة مارجوري، فإنّ مشكلة حياتها بمعرفة مشاعرها والتعبير عنها منعها من التفكير مباشرة بطرائق تتخلّص بها من إقامة حفلة للأقارب. لذا كان من الصعب عليها عكس البديل وإعادة النظر في إجراء مباشر للتعامل مع هذه المصيدة المخصوصة بها. ولكن، ما الحلول للتخلّص من مصيدة العجز التي وقعت فيها؟

يوجد مساران من هنا مثلما قلت في الخطوة الخامسة، فعلى المدى البعيد، يستطيع شخص مثل مارجوري أن يجد مسبّبات أعمق للشعور بأنّه مضطر إلى خدمة الآخرين، والخوف من عمل أمور تخص الشخص نفسه. فلو استطاعت عمل

هذا فقط، لضمنت جيّداً البقاء بعيدة عن إدمانها في المستقبل. (سأعود إلى هذا في الفصل الآتي.)

ولكن هناك إستراتيجية أخرى قصيرة المدى، تسمح لك بالسيطرة على إدمانك بالطريقة التي وصفت توّاً، من دون الحاجة إلى حل المسائل كلّها ذات العلاقة. فلو أنّ مارجوري كانت قد تفحّصت الخطوات التي وصفتها هنا بصورة كافية - تعرّف اللحظة الحاسمة، وإدراك مصدر مشاعرها بالعجز في تلك اللحظة، ومشاهدة الفرص البديلة المتوافرة أمامها - لحسّنت فرصها بتجنّب أسلوبها القديم في الحل، وهو تعاطي الحبوب. فعلى الأمد القصير، لم يكن عليها معالجة المشاعر المعقّدة التي تخفي وراءها الشعور بالعجز في مواقف مثل هذه، وكل ما احتاجت إليه هو التعامل مع هذا الموقف الوحيد فقط في هذه اللحظات، وهو هدف يسهل تحقيقه جدّاً.

ليس عليك بالضرورة في أثناء البحث عن أبدال لسلوك الإدماني أن تجد البديل الأمثل، وكل ما عليك فعله هو التوصّل إلى فعل يعالج المأزق مباشرة، بدلاً من ممارسة فعل إدماني ما.

ربما لم يكن بمقدور مارجوري إلغاء الحفلة؛ لأنّ هذا سيجعلها قلقة جدّاً، على الرغم من أنّ هذا هو فعلاً ما رغبت في عمله حقيقة، ولعلّها لم تتمكّن من تقصير مدّة إقامة الضيوف أيضاً. لكنّها لو قلّصت خططها - مدركة أنّها لا بدّ من أن تفعل شيئاً للتعامل مع عجزها - لكان هذا فعلاً كافياً لمنعها من تناول الحبوب. إنّ سبب نجاح هذا هو أنّ (مصيدة الشعور بالعجز) في قلب الإدمان يمكن إنهاؤه تقريباً، باتّخاذ أي فعل يمنح بعض الشعور بالقوّة، ومن ثمّ يقلّل الضغط المسبّب لتكرار أي سلوك إدماني.

لنلقِ الآن نظرة إلى أنواع مختلفة لمواقف محفّزة إلى الإدمان، وكيفية التعامل معها باستعمال الإستراتيجيات قصيرة الأمد.

إريك

يبلغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً، ويصف نفسه بأنّه (مدمن كحول منضبط)، وقد عنى بذلك أنّه على الرغم من تناوله الكحول، فإنّ لديه زوجة وعائلة وأصدقاء، ووظيفة ثابتة في مؤسسة صغيرة للمحاماة، وهو ينعم بصحة جيّدة أيضاً. لقد كان يتناول جرعات قليلة من الكحول لا يتأثّر خلالها بآثار الشرب، ما جعل من السهل عليه أن يحدّ من آثار تناول المشروب. غير أنّ هذا في حدّ ذاته كان مشكلة، فعلى الرغم من حبّ زوجته له فإن التوتّر بينهما أخذ يتصاعد تدريجيّاً باستمرار تناوله المشروب عبر السنوات. وهنا برزت مشكلة أخرى كبيرة، حيث حُبس مرتين لقيادته السيارة متأثراً بالكحول. وعليه سُحبت منه الرخصة، ما سبّب له إحراجاً –على الصعيدين الشخصي والمهني–، إضافة إلى التوتّر الذي أُضيف إلى حياته الزوجية. ولم تهتز نظرة إريك إلى عملية تناوله للكحول بطريقة معتدلة، إلّا عندما حُبس في المرّة الثانية، حيث كان قد انحرف بسيارته عن الطريق، وكادت تنقلب رأساً على عقب عندما سقطت العجلات في خندق قرب الرصيف. عندئذٍ أدرك أنّه كان من الممكن أن يقتل نفسه أو أي شخص آخر، وهنا بدأ بالتفكير جديّاً في التوقّف عن الشرب نهائيّاً.

لقد اعتقد إريك أنّ هذا لن يكون صعباً جدّاً؛ لأنّه استطاع أن يخفّف من كمية المشروب الذي يتناوله مرّات كثيرة، وكان يعتقد أنّ الشرب أمر يمارسه كي يسترخي قليلاً في حالات التوتّر والإجهاد. الآن، إذا كان هذا هو السبب الذي يشرب لأجله، فإنّ مسألة إقلاعه عن المشروب ستكون سهلة جدّاً، فكل ما عليه فعله هو أن يجد طريقة أخرى للاسترخاء. لم يدرك مطلقاً أنّ تناوله المشروب

كان متعلّقاً بمسائل أعمق، كان يعتمد عليها بوصفها حلّاً مؤقّتاً لمواقف شعر فيها بالعجز بصورة لا تطاق. ومن ثمّ، عندما وجد نفسه يتناول المشروب من جديد بعدما قرّر تركه نهائيّاً، بدأ يشعر بالقلق والارتباك.

بدأ هذا في إحدى الأمسيات، بعد اجتماع عمل متأخّر في الشركة، كان قد حضره بوجود خمسة عشر زميلاً له في العمل، لمناقشة خطط الشركة المستقبلية، ولقد أرادوا اتّخاذ قرار بالانتقال إلى موقع أكبر، أو شراء مبنى صغير يعملون فيه، وفي الوقت نفسه، فإنّ نمو الشركة هنا يعني طرح تساؤلات عن طرائق إضافة شركاء جدد، وقضايا مالية ترافق هذه الخطوة. لقد كان النقاش حادّاً، حيث اعتقد بعض الأعضاء ضرورة إبقاء الشركة على ما هي عليه، في حين رأى آخرون ضرورة التوسّع الذي تترافق معه إجراءات تتعلّق بطريقة إدارة الشركة. جلس إريك صامتاً خلال الاجتماع، ولم يكن ذلك عائداً إلى عدم وجود فِكَر لديه، أو أنه غير مبالٍ، إذ كان قد تحدث إلى بعض زملائه الذين وافقوه على ضرورة التوسّع، وكان قويّاً كأي شخص آخر حضر الاجتماع، لكنّه كان يمتنع عن التحدّث كلّما أوشك أن يقول شيئاً؛ لأنّه كان يخشى أن يبدو غبيّاً إذا عرض فِكْرة ما – التي كان هو نفسه يشك فيها داخليّاً – بل كان يخشى أن يصدّه أحد الموجودين ممّن هم أقدم منه، أو يعارضه وينبذ فِكره، لقد كان يتردّد كلّما همّ بالحديث حتّى تنتهي اللحظة المناسبة للفكرة.

انتهى الاجتماع أخيراً، ولم يتوصّل المجتمعون إلى حلول، كان الشركاء يتحدّثون على صورة مجموعات هنا وهناك عن مسائل مختلفة بشأن هذه القضية، سواء كانوا متفقين أو متعارضين في الرأي. وهنا، نظر إريك في أرجاء المكان، ولم يشعر بأنّه يرغب في الانضمام إلى أي من هذه المجموعات. فارتدى معطفه، وغادر وحيداً. وعندما وصل إلى المنزل، كان أبناؤه وزوجته قد تناولوا الطعام، ولم

يكن هو جائعاً، فأخبر زوجته بأنّ يومه كان شاقّاً، وأنّه يحتاج إلى بعض السكينة، فدخل إلى غرفة مكتبه الصغير، وتناول زجاجة نبيذ من الدرج، وبدأ يشرب.

سعى إريك بعد هذه الحادثة إلى الحصول على المساعدة، وهذا ما جعلني أتعرّف إليه، فعندما تحدّثنا عن إدمانه وحياته، أدرك العوامل العاطفية الكامنة وراء رغبته في الشرب، وكيف أنّ الشرب كان طريقة ليتعامل مع هذه العوامل. لقد عرفنا أنّه كان قلقاً في المواقف التنافسية طوال حياته، وكان انسحابه في آخر اجتماع له في الشركة صورة نموذجية له، ولم تكن القضية أنّه غير واثق بنفسه لدرجة كبيرة، فقد كان يدرك أنّه يستطيع حل المسألة موضوع المناقشة، وكان إقناعه لنفسه بأنّه غير متأكد بشأن ما يقول – ليس إلّا دفاعاً – سبباً أعطاه لنفسه ليبرر عدم حديثه. وفي سَبْر أعماقه، فإنّ خوفه من تحدّي الآخرين كان شيئاً يعيش معه، ولا سيّما الأشخاص الذين يكونون على شاكلة الأب والأم ممّن هم أكبر منه سنّاً، وأعلى منصباً بين أعضاء الشركة. فماذا لو أنّه عارضهم، وكانت ردّة فعلهم عنيفة؟ فعندما كان صغيراً كانت مثل ردّة الفعل هذه ترعبه دائماً. وفي الحقيقة أنّه عندما كان يفكّر في أثناء الاجتماع أنّ أحد أولئك قد يصدّه ويقاطعه، فإنّه – من دون قصد – كان يفكّر في الأمور مثلما يفكّر فيها الطفل الصغير.

كان هذا لأنّه أحبط نفسه في تلك المواقف التنافسية، حتّى انتهى به الأمر إلى الشعور بالعجز. لقد شعر في المقابلة بأنّ صمته قد أهانه، وأنّ غضبه من هذا العجز المهين القديم قد دفعه إلى ردّة الفعل البديلة المعتادة. فعندما عاد إلى المنزل احتسى المشروب مدة ثلاث ساعات، قبل أن يغط في النوم على مقعده في مكتبه. والآن، لمّا كان قد أدرك طريقة عمل إدمانه، فإنّ لديه الأدوات المتوافرة نفسها التي قرأت عنها حتّى هذه اللحظة، ومثلما اتضح، فإنّ الفرصة لاستعمال هذه الأدوات ستأتي عاجلاً.

كان يوماً صافياً ومناسباً للعب كرة (البيسبول). لقد اشترى إريك وأصدقاؤه الثلاثة: جريج وآندي وكيث، بطاقات للمباراة، وانطلقوا إلى حيث ستدور أحداث اللعبة الوطنية في الموعد المقرّر، وكانوا قد حجزوا مقاعد مناسبة في الجانب الأيمن من المضمار، وكان إريك من كبار مشجعي هذه اللعبة.

لم يوجد أدنى شك في انتمائه إلى الفريق المحلي، وفي عشقه لمجريات اللعبة. ولمّا كان لاعب (بيسبول) في فريق المدرسة، فقد تابع المباراة بوعي أكبر من أي مشجع تقليدي، وتابع أيضاً تغيير مواقع اللاعبين بناءً على من كان يرمي الكرة، ومن كان يستعد لرميها، وكذلك بناءً على عملية العد وسير اللعبة بصورة كاملة.

راقب إريك طريقة تعامل الرماة وملتقطي الكرات، وحاول جاهداً أن يعرف أنماط الرمي كلّها التي مارسوها، على الرغم من أنّه كان سيقولها بصورة أفضل لو ناقشها على شاشة التلفاز. بحلول الشوط السادس، أخذت أمور فريقه تسوء، فكانت النتيجة (9 – 2) لصالح الفريق الآخر، وكان أمل العودة إلى الفوز يعتمد بصورة كبيرة على رماة الفريق الاحتياطيين لإبطاء الخصم؛ كي يتسنّى لفريقهم تعديل النتيجة. لكنّ العون المرجو من الرماة – يا للأسف – كان مصدر إحباط للمشجعين، فاثنان منهم كانا قد أدّيا أداءً سيّئاً بعد وابل ضربات من الخصم، وكان رامي كرات الخصم يزداد قوّة بمرور الوقت. وبعد أن أصبح ترتيب فريق إريك في الحضيض في نهاية الشوط السادس، غادر كثير من المشجّعين الملعب.

غريج: ما رأيكم فيما حصل يا شباب؟

آندي (وهو يضحك): لا تبدو الأمور جيدة. هذا هو رأيي.

يكتفي كيث بهز رأسه في هذه الأثناء.

غريج: إذن، هل نغادر؟

كيث: نعم، لنخرج من هنا.

آندي: نعم، كفانا ما واجهناه من خيبة أمل في هذا اليوم.

غريج (ملتفتاً إليه): إريك؟

لكنّ إريك جلس هنيهة، ولم يهتم فعلاً بما حصل لفريقه من خسارة، فقد أراد أن يبقى في الملعب لمتابعة المباراة. لقد جاء ليتابع اللعبة، وكل من حضر يريد أن يغادر الآن! وهو لا يريد أن يشذ عن المجموعة ببقائه، فاكتفى بالتجاهل.

غريج: ماذا؟ ألا تريد أن تغادر معنا؟

كيث: هيّا يا إريك، فاللعبة قد حُسمت.

آندي: نعم، لقد هُزمنا يا رجل.

وتردّد إريك مرّة أخرى هنا، وخطرت على باله فكرتان في آن واحد، فقد فكر أولاً: «حسناً، سأغادر معهم»، وتبعتها فوراً الفكرة الثانية: «سأتناول الكحول عندما أصل إلى المنزل».

وهنا أدرك ما الذي يدور في ذهنه، فهو يفكّر في تناول المشروب فقط، وقد كانت هذه هي اللحظة الحاسمة في عملية إدمانه. ولمّا كان قد فكّر في هذا، فقد شعر بأنّه مقيّد، وقد كان ميله في هذه المواقف إلى تجنّب التناقض، وهذا ما يجب عليه القيام به الآن على الرغم من أنّه في حقيقة الأمر يريد مشاهدة المباراة. لا عجب أنّه فكّر في المشروب، فهذا يتفق مع طريقة فهمه للإدمان: لقد كان يشعر بالعجز (لاحظ أنّه في لحظة ما، يكبّل نفسه عن طريق تجنّب تناقضه مع أصدقائه)، وباتباعه النمط المعتاد لديه، كان على وشك أن يعكس شعوره بالعجز من خلال سلوك بديل، وهو الشرب. لقد رأى تشابهاً بين هذا وما جرى بعد عودته من اجتماع العمل في الشركة. وعلى الرغم من أنّ هذا يستغرق وقتاً أطول لوصفه، لكنه خطر على بال إريك خلال ثوانٍ، ولكن ماذا باستطاعتنا أن نفعل؟

غريج: هيا يا إريك، هل ما زلت هنا؟

إريك (محدّقاً به): انتظر لحظة.

وهنا قال في نفسه: «ماذا لو لم أشرب؟ لا بد من أن أقوم بشيء بديل، حسناً، أعتقد أنّ الخيار الآخر هو ألّا أغادر الملعب، إنّ هذا واضح جدّاً، أعرف نفسي جيداً وأدرك أنّه من الصعب عليّ أن أخالف من معي، ولكنّني آمل أن أجد حلّاً لهذا لاحقاً. أمّا في الوقت الحالي فعليّ أن أتعامل مع هذا الموقف، أو أتناول الشراب، ولا بد من وجود طريقة لتجنّب الشرب وإغضاب الأصدقاء»، وحرّك رأسه مقتنعاً بما قال.

إريك: اسمعوا، اذهبوا أنتم، أمّا أنا فسأبقى هنا قليلاً.

آندي: حقّاً! هل أنت متيقن؟

إريك: نعم.

غريج (وهو يغادر): حسناً، مثلما تريد.

كيث (وهو يهمّ بالخروج عبر الممر): نراك لاحقاً.

آندي: وداعاً، إذا فازوا أخبرنا بذلك لاحقاً.

وهنا لوّح إريك بيديه مودعاً زملاءه، ولم يشرب تلك الليلة، فإيجاده طريقة عملية للخروج من عجزه لم تكن هي المشكلة، لقد لاحظ الفكرة العابرة لتناوله الشراب، وقد دلّ هذا على أنّه كان في لحظة إدمانه الحاسمة، وكان يدرك شعوره بالعجز، وما الذي جعله يشعر بذلك، وعند هذه النقطة كان الحل واضحاً على الرغم من صعوبته؛ لشعوره بالقلق من مواجهة زملائه.

عندما نظر إريك في المسألة مليّاً، اكتشف أنّه حدّد خيارين فقط للتعامل مع الموقف، كان قد فكّر فيما يأتي: «أستطيع أن أغادر مع المجموعة مثلما يريدون، أو أن أتحداهم برفض المغادرة». وبرؤية الأمور من هذا المنطلق، فقد جعل الموقف يبدو مثلما كان عليه في مقابلة العمل في الشركة: مواجهة فيها خطورة، مع آخرين قد ينقلبون عليه لاحقاً.

تكمن الحقيقة في أنّه لم يكن جاهزاً بعد للتعامل مع مواجهة واضحة من هذا النوع. لعلّه فكّر في أنّه سيكون جاهزاً لمثل هذه المواجهة يوماً ما، ولكن اتضح أنّه ليس من الضروري أن تكون هذه القضية المركزية قد حُلّت في دماغه بعد، فلقد وجد طريقاً خارج عجزه، عن طريق إدراك أنّ هذا لا يجب أن يكون إحدى مواجهاته التي يخشاها، فبدلاً من الانصياع إلى الآخرين أو معاداتهم، كان عليه أن يفكّر في الموقف بوصفه قراراً سلميّاً: فليفعلوا ما يريدون وهو سيفعل ما يريد. وبدلاً من قوله: «لا، لن أذهب»، كان باستطاعته أن يقول: «اذهبوا، أمّا أنا فسأبقى هنا قليلاً». لقد كان حلّ إريك جيّداً، ولكنّ الأمر يستحق التوقّف عنده قليلاً؛ لندرك أنّه لم يواجه فعلاً المشاعر كلّها التي نجمت عن هذا الموقف.

ماذا لو كان يشعر براحة أكبر في أثناء مواجهة أصدقائه؟ كان سيقول عندئذٍ: «أنتم تعرفون محبّتي (البيسبول)، وقد تهيّأت للمجيء اليوم لمشاهدة المباراة كاملة ولن أغادر الآن، لذا ابقوا في الأقل حتّى الشوط التاسع». يمكن أن تكون هذه طريقة مباشرة بصورة أكثر ليعبّر عن نفسه. (وفي النهاية بعد أن عملت مع إريك لفهم المزيد عن التناقض الذي يلازمه، فإنّه كان قادراً على فعل هذا.)

لكن النقطة الرئيسة هنا، هي أنّه بإدراكه بسهولة بأنّه في اللحظة الحاسمة – حتّى من دون حل القضايا الرئيسة – أصبح قادراً على إيجاد الحلول الناجعة لمشكلته، وتخليص نفسه من الشعور بالعجز ليحول بينها وبين ممارسة أي نشاط إدماني.

كمبرلي

لم تستطع كمبرلي باول الامتناع عن تناول الطعام، إذ كانت تأكل بصورة قهرية في آخر عشرة أعوام، من عمرها البالغ خمسة وأربعين عاماً. وعلى الرغم

مـن أنّها توقّفت منذ ذلك الحين عن المشـروب، لكنّها أخبرت صـديقتها بأنّها لم تسـتطع الامتناع عن الطعام لسبب مقنع. فعندما كانت مراهقة، جرّبت المخدّرات وأنـواع الكحـول الموجودة كلّها، وكانـت توقّفت لاحقاً في العشـرينيّات من عمرها عن تناول الحبوب، واسـتمرت في الشرب بصورة كبيرة. وقد توجّهت في منتصف الثلاثيـن مـن عمرها لدوافـع مختلفة، إلـى الإقلاع عن الشـرب، لتنـاول الطعام بشـراهة بدلاً من احتسـاء الكحول. وعندما أقلعت عن الشـرب هنّأها الأصـدقاء وأفراد العائلة، واعتقدوا أنّها حلّت مشـكلاتها. وقد اكتشـف الأهل والأصدقاء عبر السنوات والشهور الآتية لازدياد حجم جسمها أكثر فأكثر، أنّهم كانوا مخطئين.

لقـد امتنعـت كمبرلي عن تعاطـي الحبوب والكحـول، ولكن مثلما أوضـحت لصـديقتها، فإنّ هذا كان يعني أنّ لديها سـبباً وجيهاً لتناول الطعام: فهو الشـيء الوحيد المتبقّي لها!

كانت كمبرلي في حاجة إلى بعض الإدمان بغض النظر عن صـورته، بوصفها الطفلة الثالثة بين خمسة أطفال، وقد ولد أول ثلاثة منهم بمن فيهم كمبرلي خلال خمسـة أعوام، والطفل الأكبر والذي يليه وهما بنت وولد كانا هما المفضّـلين لدى الأهل بحسـب رأيها، وبعد ولادتها بخمسـة أعوام، وُلدت أختها الصـغيرة متبوعة بأخيها الأصغر، عندما كان عمرها سبعة أعوام.

ومن وجهة نظر كمبرلي، فإنّ الطفلين الأخيرين شـكّلا المجموعة المفضّـلة الثانية للأهل، حيث كانا محبوبين بشـدّة، وكذلك الحال فيما يتعلق بأختها وأخيها الآخريـن. فشـعرت كمبرلـي أنّ الأبناء جميعـاً ذوو مكانة في العائلة باسـتثنائها، فالأولى كانت الكبرى، والأخ كان الولد الأول في العائلة. لذا فقد كانا طفلين رائعين. وعلى الرغم من أنّ كمبرلي كانت لها طفولة أيضـاً، لكنّها لم تعن شيئاً مثلما يبدو، ولعلّ هذا كان بسـبب توالي الولادة لثلاثة أطفـال، حيث فقدت الطفولة رونقها في

العائلة مع ولادة كمبرلي، ولعلّ الأهل كانوا في وضع أكثر راحة في السابق قبل قدومها. وأيّاً كان السبب، فقد شعرت أنّها غريبة بينهم للأبد، وكلّما ظهر هذا الشعور في حياتها كانت معرّضة لممارسة الإدمان. ولتوضيح الأمور بصورة أدق، كان عليها أن تفعل شيئاً كلّما بدا عليها ذلك الشعور. وقد وجدت فعلاً قائمة أبدال، وهي سلسلة أمور كوّنت عبر السنوات تاريخها الإدماني.

كانت كمبرلي حرفية، تهوى الخزف والصلصال، حيث تعلمت كيف تستعمل الصلصال قبل بضعة شهور في مركز تدريبي للكبار، واكتشفت أنّها تحب الإبداع، وتشعر بالفخر عندما تكمل صنع إناء أو زهريّة، وتمسكهما بيديها وتضعهما على الرّف.

لم تكن تمتلك أدوات مخصوصة بها. لذا كان عليها أن تقدّم طلباً لاستعمال الفرن وإحدى عجلات التصنيع الخاصة بالمدرسة الثانوية المحلية، حيث حضرت دروس تصنيع الخزف. وبالنظر إلى وجودها غالباً هناك، فقد اهتمت بالملاحظات التي كانت تقرؤها على لوحة المنشورات عن الاجتماعات الشهرية لأصحاب الحرفة المحليين، وهو الشيء الذي لم تحضره مطلقاً؛ لخوفها ألّا يكون عملها بمستوى ما تراه من إتقان مهرة هذه الحرفة. ولكن بعد تصنيعها هذا الإناء الأنيق، قرّرت بجرأة حضور هذا الاجتماع الذي سيكون مساء الخميس القادم، وقد وثّقت ذلك في مفكرتها.

كانت القاعة مضاءة، حيث أصبح الجو في الخارج قاتماً ذلك المساء، ولم تعرف كمبرلي أحداً تقريباً من بين عشرات الأشخاص الموجودين. ولحسن حظها، كان الاجتماع يبدأ بالحديث عن أي عضو جديد في المجموعة، وكانت هي القادم الجديد هذه المرّة، فبدأ الحديث رجل في مثل سنها قدّم نفسه بوصفه مدرّساً للسيراميك في قسم الفنون في الجامعة المحلية، وبعد انتهائه من تقديم

نفســه، تحوّل النقاش إلى ســؤال تقني، هو: ما مزايا الدهان على الفَخّار المطبوخ، مقارنة بوضــعه على الفَخّار الأخضــر قبل شــيّه في الفرن؟ وهنا شــعرت كمبرلي، بأنّها تائهة، فهذه الحرفة تعني لها فقط وضع الطين على عجلة، وتشكيل آنية منها وشــيّها وتلميعها. وعلى الرغم من هذا، فقد جلست واستمعت إلى ما يقال، آملة أن ينتقل الحديث إلى مرحلة تتعلّق بما تعرف، مثل كيفية منع الأواني من السقوط عن العجلة، وإمكان إعادة اســتعمال العجيــن بعد أن يتبعثر خارج العجلة على الجدران وعلى الشخص الجالس أمامها. وانتقل الحديث فعلاً في النهاية، ولكن إلى موضوع آخر أكثر غموضاً لديها! وبعد مرور عشر دقائق أخرى، جلس قائد المجموعة بجوار إحــدى العجلات وعرض تعليقاً موجزاً، وطلب إلى الموجودين أن يحضــر كل واحد شيئاً من الطين، ويجلس قرب عجلة تصنيع، ويحاول تقليده فيما يفعل.

لــم تتوقــع كمبرلي أن تكون هذه حصّــة صــفية، لكنّها كانت مســرورة لتعمل بيديها، وبدأت فعلاً بمحاولة تقليد ما فعل المدرّب، وهو يتجوّل بين الأفراد متحدثاً إلى كل واحد منهم، وعندما وصل إليها، كان لديها كثير من الأسئلة، وكان المدرب صــبوراً، وبعدئذٍ انتقــل إلى غيرها معتذراً؛ فيجب عليــه أن يتحدّث إلى باقي أفراد المجموعة. لقد ظهرت قلّة الخبرة في عملها، على الرغم من أنّ غالبية الموجودين كانوا مبتدئين أيضــاً، وهنا أشــارت إلى المدرب أن يأتي إليها مرّة أخرى، وقد جاء فعــلاً، فأمطرتــه بوابل من الأســئلة مرّة أخرى. وكان صــبوراً ومتفهّمــاً هذه المرّة أيضــاً، ثمّ غادر بعد هنيهة. وفي المرّة الثالثة، رفعت يدها لتلفت انتباهه حيث كان يتحدّث إلى عضــو مشــارك آخر، فرفع إصــبعه قائلاً: «لحظة!»، ثمّ جاء فعلاً بعد هنيهة، وقد أمســى الوقت، فذكــر لها أمرين لتتنبه لهما فــي عملها، وهما الأمران اللــذان رأت كمبرلي أنّهما يتعلّقان بالأساســيات أكثر ممّا يتعلّقــان بالأمور التقنية الأخرى. وعندما رجعت إلى المنزل، بدأت بتناول الطعام بنهم، حيث شعرت شعوراً مروّعاً كالمعتاد في اليوم اللاحق.

لقد علمت أنّها أكلت بنهم لأنّ الاجتماع كان مخيّباً للآمال، فقد شعرت بأنّها لم تكن عنصـراً فاعلاً، وأنّها صُنّفت شخصاً ثانوياً بينهم، وقد شعرت أيضاً بأنّها كانت شخصاً غريباً بين الآخرين مرّة أخرى، وأنّ إدراكها محنتها في الاجتماع لم يكن كافياً لمنعها من تناول الطعام لاحقاً.

وبعـد هـذه الحادثة، سـنحت لها – مثل إريك في المثال السـابق – فرصـة لتتعلّم الخطوات التي ذكرناها، لكنها على عكسه، قرّرت ألا تنتظر حتّى يبرز ظرف ما ليختبرهـا ويختبر فهمها الجديد لإدمانها، فخرجت واخترعته عن قصـد. بعد مرور شـهرين، كانت كمبرلي تسجّل ملحوظة عن موعد الاجتماع القادم للمجموعة مدوّناً على لوحة الإعلانات في المدرسـة، فهي لا تزال مهتمة بالحضـور، وسـتكون مستعدّة جيّداً هذه المرّة.

لم يكن ذلك لأنّ مهاراتها قد تطوّرت وتحسّـنت، إذ إنّ أحسـن أعمالها ينهار حال وضـعه على الرف، وعندما كانت تسـير لتشـاهد أعمالها، وجدت ورقة عليها قطـع فخار متناثرة، وورقة كُتب عليها العبارة الآتية: «نأسـف، لقد تحطّمت عندما وضـعناها في الفرن، وعليك أن تتحدّثي إلى أحدنا لنكتشـف أين يكمن الخطأ في عملـك». إذن، لم تكن مهاراتها قد تحسّـنت لتجعلها جاهزة هذه المرّة، لكنّ الأمر هـو أنّها اكتشـفت كيف أنّ مشـاعرها قـد قادتها إلـى تناول الطعام بشـراهة بعد الاجتماع الأول.

عندمـا اسـتعادت ما حدث في الاجتمـاع الأول، لاحظت أنّها بـدأت تفكّر في الطعـام، في حين أنّها كانـت لا تزال في الاجتماع، ولكنّها لم تـدرك أنّ هذه كانت اللحظـة الحاسـمة. لذا وعلى الرغم من أنّها كانت محبطـة، فهي لم تتوقّف للنظر إلى أي إجراء مباشر في تلك النقطة لتتعامل مع مشاعرها.

وحين فكّرت لاحقاً في الاجتماع، اكتشفت أنّها لم تكن خارج المجموعة من الناحية الفنية فقط، بل كانت المشكلة الرئيسة هي أنّه عندما بدأ الاجتماع كانت موضوعات المناقشة تفوق قدراتها، فاستبدّ بها هنا شعور مُفعم بالعجز، وهو الشعور بالدّونية وعدم الأهمية، وقد أصابها اليأس. وحين تحرّكت المجموعة للعمل، اكتشفت أنّها تحاول قضاء وقت أطول مع المدرّب، وتحاول أيضاً لفت انتباهه أكثر ممّا يحتمله الموقف. لقد خرج المدرّب قبل أن تنهي أسئلتها جميعها؛ لأنّها كانت تسأل كثيراً، وليس لأنّ أسئلتها أقل أهمية. لقد وضعت كمبرلي نفسها من دون قصد، في الموقف الذي تخاف منه. كانت أسئلتها تهدف إلى جعل المدرّب يعاملها بالأهمية نفسها مثلما يعامل أي عضو في المجموعة، وكانت تهدف أيضاً إلى أن تتعلّم بسرعة في وقت قصير لتدرك المستوى الفني لباقي أفراد المجموعة، فلقد كانت طريقة لمساعدتها على الشعور بانتمائها إلى المجموعة، لكن النتائج انعكست عليها سلباً.

وصلت كمبرلي قبل موعد الاجتماع اللاحق بقليل، وأرادت أن تحظى بفرصة التحدّث إلى أحد الأعضاء قبل بدء الجلسة، وتلك كانت طريقة لتتعامل مع شعورها بأنّها منبوذة. وعندما اكتمل عدد المشاركين استعداداً لبدء النقاش، انتظرت دورها لتقدّم نفسها. ولما حان دورها، ألقت خطبة قصيرة كانت قد أعدتها سابقاً، قائلة: «مرحباً، أنا كمبرلي، التحقت بالبرنامج قبل شهرين، وأنا حديثة عهد بهذه الحرفة، حيث بدأت العمل بالصلصال قبل ستة أشهر، وآمل أن أتمكّن من الانضمام إلى هذه المجموعة بانتظام؛ لأتعلّم مزيداً عن العمل، ولأتمكّن أيضاً من التعرّف إلى أناس جدد مهتمين بتصنيع الخزف. وقد لا يكون لديّ كثير لأسهم في نقاشكم هذا، لكنّني آمل ألّا يوجد بأس في حضوري». وهنا جاء الرّدّ فوراً: «أجل، تستطيعين المجيء! فجميعنا بدأنا بالطريقة نفسها». «أهلاً بك! صدّقيني، إنّك لن تتأخّري عن الآخرين كثيراً، فأنا لديّ ملايين التساؤلات عن عملي». «نحن

مســرورون أنّك بيننا». وبعد هذا انقســمت المجموعة لتمارس التطبيق العملي على تقنية ما، ووجدت كمبرلي نفسها تعاني مرّة أخرى. وعندما جاء إليها المدرّب هذه المرّة، قالت: «حسـناً، هذه فوضــى. أتساءل إن كان باســتطاعتي عمل نموذج آخر منها». وهنا ابتسم المدرّب، واقترح أن تنفذ جزءاً واحداً ممّا طُلب إنجازه.

بعـد الاجتماع، غـادرت وهي تـودّع المشـاركين جميعهـم، وتخبرهـم بأنها مســرورة جـدّاً؛ لأنّها سـتقابلهم الشـهر القادم. لم يظهر شــيء مميّـز في طريقة تصرف كمبرلي في الاجتماع هذه المرّة، حيث تصرّفت بأسلوب ودود ومنفتح مثلما تفعل عادة، وهي الطريقة التي تتبعها في التصــرّف عندما لا تطغى أو تهيمن عليها مشاعر القلق العاطفية في حياتها.

عندمــا أدركـت طريقة عمـل إدمانهــا مثلما هي الحــال مع الآخريــن الذين شــاهدناهم، كان من الســهل عليها إيجاد الحلول لما يبدو مصيدة مستحيلة كانت تقودها بيأس نحو نشــاطها الإدماني. وحقّاً كان من الأفضــل لها لو لم تعانِ مشاعر عـدم الاهتمام بهــا، وفقدان قيمتها فــي الحياة طوال حياتها، ولقــد تابعت العلاج النفســي فعليّاً وعالجت ما ألمّ بها. ولكنّها – مثل إريك في المثال الســابق – كانت قادرة على السيطرة على إدمانها حتّى قبل إنجاز هذا.

كيفية إيجاد حلول قصيرة الأمد

بســماعك مثل هذه القصــص، قد تتســاءل ما إذا كان قيامك بفعل مباشــر عند الشــعور بالعجز، عمـلاً يســهل القيــام به! في الواقع، إنّ هذه الحلول واضــحة جدّاً عند مشــاهدتك المشــكلة. ولكن، هل تســتطيع دفع نفســك للقيام بها؟ تعتمد ســيطرتك على إدمانك على إمكان إيجاد حل لمشــكلة مصيدة العجز التي تُحتجز داخلهــا، وذلك ما فعله إريك عندما تكلّم بصــوت مرتفع عــن رغبته في البقاء إلى

نهاية المباراة، فهو ما زال غير صريح كلياً مع أصدقائه إزاء شعوره، لكن ما فعله كان كافياً ليخلّصه من الشعور بالعجز، ويحول بينه وبين تناول المشروب. إليك بعض الإستراتيجيات العامّة للحصول على حلول كافية بصورة جيّدة:

- **غادر فوراً.** إنّ أحد الخيارات المتوافرة في مواقف كثيرة هو أن تغادر؛ أي أن ترحل بعيداً. ومن الطبيعي ألّا تنجح هذه الطريقة دائماً، حيث إنّ الابتعاد عن الورطة قد يسبّب مزيداً من الشعور بالعجز، لكنّه قد يكون وسيلة جيدة وسهلة للتعامل مع مصيدة عجزك أحياناً. ففي قصة كمبرلي، وعندما شعرت بأنّها مقيّدة خلال الاجتماع الأول، كان باستطاعتها أن تغادر بسهولة، ولن يساعدها ذلك حقّاً مثلما ساعدها ما فعلته في الاجتماع الثاني، عندما تقدّمت وتحدّثت عمّا تشعر به، لكنّها لو غادرت فستمنح نفسها حرية قد تمنعها من تناول الطعام، فالشعور بالحرية يعدّ ترياقاً للشعور بالعجز.

- **افعل ما يحلو لك.** إنّ موقف المغادرة، قد يعني حرمانك الحصول على شيء تحبه. ومن هنا، فإنّ عمل ما تحب أن تعمله هو طريقة جيدة لعكس المشاعر، كونك مجبراً على فعل الأمور التي لا تريد فعلها. فلو تذكرنا مارجوري وحفلتها، فقد كانت تخدم الناس جميعاً طوال حياتها. ولمّا فعلت هذا بكثرة، فقد تعاطت المخدّرات غالباً. وعلى المدى البعيد، فإنّ أفضل شيء لها، كان في معالجة حاجتها المفرطة إلى خدمة الناس. ولكن في الوقت الحاضر، فقد كان تحسين مشاعرها المزمنة بعدم القدرة ممكناً فقط بأن تعمل ما يحلو لها لنفسها. لقد أحبّت التقاط الصور، ولكنّها كانت تفعل ذلك نادراً؛ لأنّها شُغلت طوال حياتها بالاهتمام بالآخرين، وكان عدم اهتمامها بهوايتها مصدراً

لاستمرار تفاقم الأوضاع سوءاً، وأسهم في استمرار حاجتها إلى تناول الحبوب، ولو أنّها أدركت طريقة عمل حياتها العاطفية وأهميتها؛ لهيّأ لها ذلك فرصة القيام بما ترغب فيه من سلوكات أو أنشطة، وكان تخصيص بعض الوقت لممارسة هواية التصوير ممكناً. ولكن هذا لم يكن ليحل المشكلات بصورة كاملة، بل ربما كان طريقة بسيطة لخفض التوتّر في حياتها الذي قادها إلى الإدمان، ولم يكن أيضاً ليتركها تفعل ما لم تكن قادرة على فعله بعد.

لقد كان باستطاعتها تقليص فرص تناولها للعقاقير – حتّى قبل أن تتعلّم آلية عمل إدمانها جيّداً، والقضايا الكامنة وراءه، وكيف يظهر المحفز، ولماذا – عن طريق إيجاد فرص لفعل ما تحب فعله في ظروف أقل توتّراً من الناحية العاطفية.

- **لم يفت الأوان بعد.** إنّ الطريقة الأخرى للتصرّف مباشرة وبصورة أكبر عندما لا تكون مستعدّاً لمعالجة عجزك بالكامل، هي بالتصرّف بعد انتهاء الأمور، ستوجد فرصة لتقول أو تفعل شيئاً كنت تتمنّى قوله أو فعله ساعة الحدث غالباً. فلو أنّ كمبرلي توقّفت بعد مغادرة الاجتماع الأول وشعورها بالإحباط، لتلاحظ أنّها تمضي باتجاه إدمانها، فربما كتبت رسالة خطية أو رسالة إلكترونية للمشرف على نادي الخزف موضّحة ما قالته في الاجتماع الثاني. إنّ عملها هذا قد يكون متأخراً، ولكن ليس بقدر عودتها إلى الاجتماع في المرّة القادمة. لا يوجد خطأ في تفحّص مشاعرك الخاصة بالعجز، ومعالجتها بعد انتهاء الحدث، فلا يوجد أحد يراقب حياتك مستصحباً ساعة توقيت. ففي قصة إريك، كان باستطاعته بعد جلوسه صامتاً خلال الاجتماع في الشركة، أن يكتب آراءه في القضايا التي نوقشت، أو يرسلها إلى الأشخاص

المناسبين في الشركة، أو يعدّها على صورة مذكّرة لمناقشتها في يوم ما. وبصورة أسهل فإنه من الصعب فعل هذه الأمور بعد الحدث؛ لأنّك تكون أقرب ما تكون من إدمانك، وتمر بوقت عصيب من القهرية بخصوصه. ولكن من المستحسن أن تأخذ هذا الأسلوب في الحسبان بوصفه وسيلة للتراجع. وقد ترغب في تجربة هذه الأدوات في المواقف الأكثر أماناً في بداية الأمر، وتتيح لنفسك فرصة كافية، مع الأخذ في الحسبان أنّه لا يطلب إليك التوصّل إلى أفضل الحلول الممكنة، بل يعدّ أي حلّ كافياً.

كيف تجد حلولاً قصيرة الأمد في مواقف معقدة جدّاً

يعدّ اتخاذ بعض الإجراءات المباشرة في ظل بعض الظروف صعباً؛ لأنّ سلوكك محدّد بعوامل خارجية، أو لأنّ خوفك من العواقب كبير جدّاً لاتّخاذ هذه الإجراءات، لتحارب مشاعرك بالعجز. وعندما يحدث هذا، فإنّ ما تحتاج إليه قليلاً من المخيّلة، وتحمل مشاعر الحزن والقلق لإيجاد أبدالٍ في اللحظة الحاسمة، حيث إنّ الحلول السهلة والمباشرة قد لا تكون متوافرة.

واليكم المثال الآتي:

جِل

كان جِل مدمن (هيروين)، ويوشك أن يفقد علاقته بخطيبته؛ لأنّها – بعد أن أشرف على الموت مرّتين – لم تعد تحتمل العيش مع فكرة فقده بسبب جرعة زائدة. لقد كانت تعني له كثيراً. لذا فإنّه كان أمام خسارة كبيرة من النوع العاطفي المأساوي، الذي كان السبب أصلاً في مرحلة مبكرة في حياته لإقباله على الإدمان،

وعندمـا بدأت خطيبته بالتلميح بأنّها ترغب في الانفصـال عنـه، كان الحافز إلى تناول (الهيروين) مسيطراً عليه عندئذٍ.

ولكن، ما الحلول قصيرة الأمد التي كانت متوافرة لجِل؟ ماذا يمكنه أن يفعل ليعالـج هذا الشـعور الكبير بالعجز لفقدانه من يحب، علـى ألّا يعود إلى ذلك الحل القديـم لمشـكلته؟ لقد علم أنّ الكلام لـن يجدي نفعاً مع خطيبتـه لتغيّر رأيها في تلـك المرحلة، حتّى لو وعدها بعدم التعاطي مرّة أخرى، ولو كان صـادقاً في وعده كذلـك. إنـه لا يسـتطيع التفكير في وجود بديـل لها في حياته، ولكن هل من شـيء في الحياة قد يبعده عن إدمانه؟ يوجد دائماً شـيء ما يمكن فعله؛ لمنع المضـي في طريـق الإدمـان. ولكن إيجاد الحل في الحالات الصـعبة مثل هـذه الحالة، يتطلّب التوقّف طويلاً، والتفكير المتعمّق للوصول إلى ذلك.

يواجـه جِل هنا خسـارة سـتكون صـعبة علـى أيّ كان، وعليه أن يقضـي مدّة حزينـاً، بصـفتها ردّة فعـل طبيعية للخسـارة. ولكن كان هذا صـعباً عليه أيضـاً؛ لأنّـه مـن دون مَـن حولـه، كان لـه تاريخ وتجـارب متعـدّدة مبكّرة فـي فقدان من يحب. بسـبب هـذه الخسـارات المتكرّرة فـي مرحلة مبكّـرة في حياتـه، فقد لجأ إلـى التعامـل مع حزنـه بتجربة أيّ طريقـة لتجنّب تلـك المشـاعر، فحياته كانت فـي الواقع صـراعاً مـع الأحزان، مـا أدّى فـي النهاية إلـى تعاطيـه (الهيروين). والطريقـة الوحيـدة الآن للابتعـاد عـن تعاطيـه هـي التركيـز علـى التعامـل مع حزنه.

قـد تبدو تلك نقطة واضـحة يسـهل التعامل معها، لكنها في الحقيقة ليسـت كذلـك؛ لأنّه لم يكن يركّـز على كيفية التعامل مع حزنه، بل كان يركّز على مشـكلة فقدان خطيبته، وهذان شيئان مختلفان حقّاً.

ركّز على مشاعرك، لا على الواقع الخارجي

كان فقدان جِل خطيبته، يتعلّق بجانب من جوانب الواقع الخارجي الذي لا يملك السيطرة عليه في هذه المرحلة. لقد كان عاجزاً حقيقة الأمر إزاء ذلك، ولكنه يستطيع عمل الكثير تجاه حزنه؛ لأنه شعور داخله. ولا يستطيع أحد أن يحل مكان خطيبته بسهولة، ولكن يوجد أُناس آخرون لمساعدته على تحمّل معاناته، فبعض من يواجهون خسائر حقيقية يجدون راحة كبيرة في التحدّث إلى أحد رجال الدين، أو إلى شخص حكيم ذي خبرة في الحياة، وبعضهم الآخر يعتمد بصورة أساسية على العائلة والأصدقاء للتحدّث إليهم، أو العيش معهم خلال الأوقات الصعبة.

إنّ التخطيط لعمل أحد هذه الأشياء قد يساعد جِل؛ حيث إنّ وضع الخطة في حدّ ذاته يعدّ شعوراً يمنح القوة بدلاً من العجز. فلو ركّز على التعامل مع حزنه بدلاً من تركيزه على مسألة خسارة خطيبته، لاستطاع أن يطوّر طريقة أمثل للتعامل مع خسارته.

كان جِل يعاني فقدان شخص يهتم بأمره. ولكن في الوقت نفسه، كان لديه آخرون عليه أن يهتم بشأنهم، وهم بدورهم يهتمون بشأنه أيضاً. مثلما نعرف جميعاً، فبعد مرور وقت كافٍ عقب الخسارة؛ فإنّنا نمضي قدماً في حياتنا وفيها الأفراح والسعادة.

إنّ النواح والرثاء ليسا مثل شعور الاحتجاز داخل كهف مع أنّهما قد يبدوان كذلك أحياناً، وهو شعور مريع لكنّه ليس دائماً. ولو فكّر في التعامل مع حزنه بصفته مشكلته الأساسية بدلاً من التركيز على فقدان خطيبته، لابتعد عن تجربة الشعور بالعجز، الذي يقوده دائماً إلى الإدمان.

إنّ فقدان شخص عزيز محبوب ليس هو الخسارة الوحيدة الخارجة عن سيطرة الشخص، فالمواقف التي قد تؤدي إلى نشاط إدماني قد تكون فقدان وظيفة، أو مهنة، أو فرصة مهمّة ما، أو قد تكون الانتقال من مكان تحبه، أو إصابة بالغة، أو أيّ خيبة أمل تحمل معنى لك. ويصعب في هذه المواقف جميعها إيجاد طريقة عملية لعكس المشكلة فيها، فأنت عاجز حقيقة تجاه الواقع. وفي هذه الحالات جميعها، فإنّ الطريقة ستكون نفسها: استغلّ وقتك، وفكّر في مشاعرك أكثر من التفكير في واقعك الخارجي.

يعدّ تركيزك على مشاعرك أحد صور ملاحظة نفسك. وعندما تفعل هذا (تخيّل أنّك تطفو مسافة عشر أقدام فوق جسمك وتنظر إلى الأسفل)، فإنّك قد تشعر بأنّك لم تعد محتجزاً في المصيدة، وهذا يمنحك وقتاً لإيجاد طريقة أكثر مباشرة للتعامل مع الموقف، عند تعزيزك بالقوة في هذه الأثناء.

واليكم الآن مثالاً مختلفاً نوعاً ما:

ماري

كانت ماري تبلغ من العمر ثمانية وعشرين عاماً، وهي مخطوبة منذ عامين، وعلى الرغم من اختلافها مع خطيبها تشاد بين الفينة والأخرى؛ فقد كانت أطول مدّة استمرت فيها مع الشخص نفسه. لقد بدت العلاقة كأنّها ستدوم إلى الأبد، حتّى حان عيد ميلادها الذي كان قد نسيه، مع أنّها استمرت في التحدّث عنه طوال الشهر الماضي، بل إنها أشارت إلى ما يمكن أن يكون هدية جميلة من رجل كانت مقرّبة منه مدّة عامين، فكيف له نسيان ذلك؟ لقد قاست ماري من تناولها الكحول، وكانت ردّة فعلها أن احتست المشروب يومين متتاليين غابت فيهما عن العمل، وعندما توقّفت عن الشرب، استدعت تشاد وأخبرته: إنّ علاقتهما قد انتهت.

لقد تأذّت ماري في أعماقها، فمن وجهة نظرها أثبت تشاد أنّه لم يكن الرجل المناسب لها، وأنّ نسيانه عيد ميلادها كان هو الأمر الحاسم، فقد أظهر أنانيته، ولم يستطع أن يكون شريكاً مهتمّاً وموثوقاً، وما زاد الطين بِلّة هو أنّ تشاد لم يكن خطيبها الأول الذي تنفصل عنه لخيبة أملها فيه. والآن، فهي تتساءل أكثر من أي وقت مضى: هل يمكنها الحصول على شخص يحبها؟ وهذا أمر سبّب لها القلق والإحباط مدّة طويلة، وهو مأزق يبدو ألّا مهرب منه. والآن مثلما كان في الماضي، فإنّ تناولها الكحول كان يعود إلى مثل هذه المشاعر، وكان ردَّ فعل استبدالياً يهدف إلى عكس مشاعر العجز المهيمنة، التي شعرت بها كثيراً. ونظراً إلى إدمانها الشرب، فقد استجابت بسرعة (انطلاقاً من إحساسها بالعجز والغضب) بإخبارها تشاد برغبتها في عدم رؤيته بتاتاً.

كانت ماري تتعامل – مثل حالة جِل – مع حدث حقيقي؛ وهو نسيان تشاد عيد ميلادها، وهو الحدث الذي لا يمكن إلغاؤه عن طريق أيّ ردّة فعل مباشرة منها. وكانت في هذه اللحظة الحاسمة محبطة تماماً، ولكنّها كانت تستطيع أن تسأل نفسها: ما الذي يجعل هذا الحدث محبطاً جدّاً ؟ إنّ لها تاريخاً في العلاقات المخيّبة للآمال، التي جعلت هذه الحادثة أكثر أهمية، فقد كانت تأمل أن يكون هذا الرجل الحضن الدافئ الذي ستأوي إليه. أمّا في الواقع، فقد رأت في نسيانه مؤشّراً إلى أنّها لن تجد أحداً يستطيع أن يحبها. وكان هذا التفسير الشخصي لخطأ تشاد هو الذي حفّزها إلى الإدمان، وليس خطأه ذاته. ولو توقّفت قليلاً وفكّرت بعيداً عنه، لاستطاعت أن تدرك معنى نسيانه لها.

ومن دون تخليها عنه، كان باستطاعتها أن تضع نصب عينيها، حساسيتها المفرطة تجاه الجروح العاطفية المشابهة لهذا، وأن تنظر إلى علاقتهما معاً، ما كان سيجعلها تتذكّر كيف أنّ تشاد لم ينس أموراً كثيرة مهمّة تتعلّق بها، ولعلّه في

أوقات مضت كان أكثر اهتماماً وحبّاً ممّا توقعت هي، ومن شأن هذا كلّه أن يجعلها تعيد النظر في مشاعرها الآن، أو أن تقرّر أنّه الشخص الذي كانت تخشاه لقلة حساسيته. وفي هذه الحالة، فإنّها ستنحي باللوم عليه لا على نفسها. لقد كانت عملية قطع العلاقة هي أكثر ردّ فعل معقول لها. وكانت ماري في كلتا الحالتين ترى أنّها قد تعجلت من تجربتها مع تشاد في الحكم بأن لا أحد سيحبها، وهو هاجسها القديم. وبملاحظة ماري أنّها قد اصطنعت هذه القفزة الذهنية، فإنّ هذا سينذرها بأن تتراجع قليلاً، وتفكّر في ماهية منبع تلك المشاعر المهيمنة، ما يساعدها على الهرب من عجزها، فتستبعد إمكان لجوئها إلى الشرب.

أهمية التوقّع

إنّ الحالات المذكورة – وفيها الخسائر غير المستردّة – هي حالات قاسية؛ لعدم وجود أفعال واضحة يمكنها معالجة الخسائر أو إلغاءها. فلم يكن بوسع جِل على سبيل المثال، عمل أي شيء لاسترداد خطيبته. ومن المهم جدّاً في هذه المواقف أن نلاحظ متى قد تظهر. وعندما تصبح مدركاً للدفاعات التي تستخدمها، والأمور التي تؤدّي إلى العجز، يصبح باستطاعتك التفكير في مواقف وأحداث قد تنهي هذا، وما قد تكون ردّة فعلك له. إنّ تأمل هذه الأحداث أسهل كثيراً عندما ترى وجود تلميحات ودلالات تنذر بقدومها نحوك.

إنّ جِل وخطيبته على سبيل المثال، كانا يتشاجران منذ زمن بسبب تعاطيه الهيروين وأمور أخرى. ومن المستحيل أنّ جِل كان أعمى كليّاً بسبب انفصال. ولو أنّه لاحظ تحسّسه القوي والمتعمّق لقضية هجره – حيث إنّ هذا النوع من الخسارة كان مهيمناً عليه، وكان مرتبطاً بإدمانه – لاستطاع أن يتأمل الحافز إلى إدمانه (الهيروين). إنّ هذا التأمل بحد ذاته كان سيزوّده بنوع من الحماية ضد رغبته القهرية بتعاطي المخدر. أيضاً، أدركت ماري أنّ مشاعرها بأن تكون غير محبوبة

وغير محبّة، كانت مهيمنة عليها. وبترسيخ هذا في دماغها –ومعرفتها لمعاناتها تعاطي الكحول – كان باستطاعتها أن تفكّر قدماً في احتمال الانفصال عن تشاد، على تناولها للمشروب. فلو أنّها جلست وفكّرت قليلاً كيف سيبدو شعور الانفصال، وتعرّفته بصفته حدثاً من تلك الأحداث التي تستدعي إدمانها، فإنّها ستكون أبعد عن فكرة إقدامها على تناول الخمر.

لما كان من المفيد جداً ملاحظة اللحظة الحاسمة – وهي اللحظة المبكَرة التي تبدأ عندها التفكير في ممارسة فعلك الإدماني– فإنَك تستطيع مساعدة نفسك، عن طريق تخيّل تلك اللحظة. ويمكن فعل ذلك عن طريق تأمَلك الظروف التي قد تحدث فيها.

لقد شاهدنا أنّ معظم الناس في هذا الفصل، لديهم حساسية عاطفية تصبح مسيطرة في ظروف ذات علاقة بذلك، وأنّ ملاحظة كيف أنّ هذا التحسّس يقود إلى الإدمان، تسمح لهؤلاء الأشخاص بإيجاد حلول عملية قصيرة الأمد، أو تطوير منظور يتعلمون من خلاله لماذا كانت مشاعرهم قوية، ولا سيّما في تلك اللحظات. وهذه الإستراتيجيات قصيرة الأمد – مثل إبعاد نفسك عن مواقف تعلم مسبقاً أنّها تولّد الشعور بالعجز، والقيام بأمور لنفسك «بعد الحدث» تعكس مشاعر العجز، مركّزاً على المشاعر التي تنشأ من أحداث بدلاً من الأحداث نفسها، وتوقّع وتخيّل مواقف محتملة قد تبدو مهيمنة – ستساعدك على التحرّر من عجزك. نستطيع الآن أن نخطو خطوة أخيرة، فإذا أدركت الجذور الكامنة خلف عجزك؛ فإنّك تستطيع استئصال هذا العجز من منبعه. لذا ستتخلّص من إدمانك إلى الأبد إذا تخلّصت من مشاعر العجز المهيمنة عند مواجهة مواقف محفّزة إليها. لِنرَ كيف سنفعل هذا في الخطوة السابعة.

***

الخطوة السابعة

كيف تتعامل مع الإدمان على المدى البعيد؟

نعلم بأنّ التجارب العاطفية تستطيع أن تصعّد حدّة مشاعرك بالعجز الذي لا يطاق، وأنّ الإدمان يعمل عمل مثير عارض لعكس هذا الشعور. لقد ناقشنا الإستراتيجيات قصيرة المدى في إيجاد طرائق مباشرة للتعامل مع مشاعر العجز عندما تحدث. ولكن دعونا ننظر الآن في سؤال أساسي أكثر، هو: هل يمكن أن نحدّ من مشاعر العجز غير المحتملة الكامنة خلف السلوك بالعجز أو نستأصلها؛ كي نحول بينها وبين هيمنتها على سلوكنا؟ لقد شاهدنا في الخطوة السادسة كيف أنّه يمكن الحدّ من مشاعر العجز في اللحظة الحاسمة، عن طريق تخمين وقت حدوثها، فهذه دلالات وتلميحات للمشكلات قبل الحدث المهيمن النهائي (الانفصال أو خسارة وظيفة... إلخ)، التي تساعدك بدورها على توقع ما هو آتٍ.

والآن، سنشاهد كيف أنّ معرفة الجذور المسبّبة للعجز، تسمح لك بالتنبؤ قدماً في المستقبل عندما تكون في قمة هرم المخاطرة فيما يتعلّق بإدمانك، ولمسافة بعيدة مقدماً، وحتّى قبل أن توجد أيّ دلالات مسبقة للحدث. فإذا استطعت أن تفهم نفسك جيداً بهذه الطريقة، فإنّ الفرصة تكون سانحة لك لإنهاء إدمانك إلى الأبد. وإذا جمعت الخبرة والتقنيات التي سبق أن ناقشناها، آخذاً في الحسبان ما يجري في اللحظة الحاسمة عندما تضع قضية إدمانك تجاهك؛ فإنك ستلاحظ هدفاً واحداً هذه اللحظات.

ستكتشف أنك خائف بصورة متكرّرة من أن يهجرك الآخرون، أو ينتقصوا من قدرك، أو تُعامل بصفتك شخصاً ضعيفاً أو غير مسموع الرأي، أو أنّك قلق من النجاح، أو من مواقف معيّنة تذكّرك بصدمات الماضي، أو بأي شيء شخصي يخصّك. وسيكون الإشكال الرئيس في حياتك تحسّساً عاطفيّاً يخصّك، يظهر مراراً وتكراراً مسبّباً مشاعر بالعجز (ما أسميناه مِصْيدة العجز). وعندما تعتاد هذا الموضوع، ستتمكّن من إيجاد الحل لهذه الأمور مقدّماً في مرحلة مبكّرة، وهذا يكون مبكّراً جدّاً قبل أنواع التوقّع التي تحدّثنا عنها في الخطوة السادسة، وستتمكّن من تخطي خطورة المرور بمحفّزات الإدمان نهائيّاً.

لِنعد إلى ماري مرّة أخرى من الفصل الماضي للتعليق على هذه النقطة. قد تتذكّر أنّها شعرت بعدم استطاعتها العثور على شخص يحبّها، وقد احتفظت بهذه القناعة مدّة طويلة منذ طفولتها، وحتّى قبل أن تقابل خطيبها، أو قبل أن يرتكب خطأً نسيانه يوم عيد ميلادها، لكنّ ماري لم تلاحظ التجذّر العميق لهذه المشاعر، ولم تتعرّفها بوصفها نقطة تحسّس مركزية في حياتها. ولكنّها لو فعلت ذلك، فهل سيحدث هذا فارقاً؟ عندما نسي تشاد عيد ميلادها لم تكن ردّة فعلها مدمرة؛ لأنّها سترى ولو جزئياً، أنّ ردّة الفعل هذه كانت لاعتقادها أنّها غير محبوبة. إنّها بوعيها لهذا الاعتقاد العميق، كان باستطاعتها أن تتنبأ بصورة مبكّرة أنّها ستختبر في النهاية خيبة أمل في هذه العلاقة، وكانت ستعرف أنّه حين يجيء ذلك الوقت فإنّها ستختبره بوصفه دليلاً آخر على كونها غير محبوبة. ومن ثمّ فستشعر أنّها مقيّدة بصورة يملؤها العجز. إنّ إدراكها لهذا أيضاً سيجعلها قادرة على التنبؤ بالحافز الذي دفعها إلى الشرب مقدماً بوقت طويل.

بمعرفتها نفسها بهذا القدر، كانت سترى أحداثاً أقل أهمية على طريق مسارها الإدماني أدّت إلى الانفصال الأخير بصفتها تحذيرات واضحة. لذا، فإنّ

صـــراعها مع تشـاد خلال ســنوات ما قبل الانفصـــال، كان ســيجلب عليها الضعف القديـم الكامن في عقلها، وكانت ســترى أنّ تلك التفاصـيل الخارجية لكل شـجار لم تكن هي التي تسـبب هذا الإحباط، بل شـعورها أيضـاً طوال حياتهـا بأنّها غير محبوبـة. وبمعرفتها أنّها عانت الإدمان، فسـتدرك أنّـه كان من المهم لها أن تنتبه للإشارات التي تظهر ذلك الضعف القديم في مشاعرها.

إذا عانيت أنت الإدمان فسيكون لديك مثلما لدى ماري، حافز خاص لتصبح خبيراً في شــؤون نفسك، ولا ســيّما بجذور شعورك بالعجز، وستعتمد مقدرتك على التحرّر من إدمانك إلى الأبد على هذا.

وفيما يلي مثال آخر:

دونالد

عُرف دونالد بصــفته شخصاً فاشلاً، حيث كان أداؤه في المدرسة متواضعاً، ليس لأنّه لم يستطع مجاراة زملائه الطلاب، بل لأنّه لم يكن ينتبه جيّداً ولم يدرس بجدٍّ، ما جعل والديه ومدرسـيه ينظرون إليه بأنه كســول، وهذا ما أخبروه به. وهنا وافق دونالد على نظرتهم، واستطاع أخيراً أن يجتاز الثانوية ليلتحق بالجامعة، حيث تســارع تعاطيه لـ (الكوكايين) هناك بصــورة كبيرة، فترك الدراســة. وقد استمر بتعاطي (الكوكايين) بانتظام بعد الجامعة، ما أدّى إلى فقدانه كثيراً من الوظائف وهــو غافـل، أو لأنّه لم يكن يلتحق بعملـه في اليوم الذي يلي تعاطيـه (الكوكايين) حيث يصــل إلى ذروة النشــوة. وما أثار دهشته أنّه على الرغم من سيرته تلك، فإنّ كثيراً من النســاء كنّ مهتمات به، ولكن ســرعان ما تخلّين عنــه واحدة تلو الأخرى حين عرفن أنّ تناول (الكوكايين) أهم منهن في نظره.

لـم يحاول دونالد فعلاً الكفَّ عن تعاطي (الكوكايين)، بالدرجة نفسـها التي حاول فيها أن يدرس أيام المدرسة، أو أن يلتزم بوظيفة ما، وهو نادراً جدّاً ما توقّف ليفكّر في حياته، وهذا هو كل ما كان عليه. ولو كان لديه شك في كونه فاشلاً –وهو حقيقة لا يتذكّر أنّه شـكّك في هذا أبداً – لاستمرت تجارب حياته في إخباره بأنه كان على صـواب، ففشـله كان جزءاً منه، شـأنه شـأن يديه ورجليه، وأي عضو في جسده.

ومـع هذا الثبات القاتم لحياته ومسـتقبله، لم يكفّ عـن ملاحظة وجود أمر واحـد لم يكن ثابتاً فيها. فالزمن يتحرّك إلى الأمـام، وليس ثابتاً، ولم يكن الزمن ذا معنى فيما يتعلّق بدونالد خلال المدرسة وأيام الشباب، لكنّه الآن يبلغ من العمر تسـعة وعشـرين عاماً، وعيد ميلاده القادم على الأبواب. لقد ظهر ما لفت انتباهه بشـأن مغادرته سنّ العشـرينيات. فإذا وُجِد مجال لتغيير حياته المستقبلية، فعليه أن يفعـل هـذا قبل أن يتقـدّم في العمر. لقـد أدرك أنّه يكبر، ما جعلـه ينتبه قليلاً لمسألة تعاطيه (الكوكايين).

كان دونالـد في هـذه الأثناء يبحث عـن وظيفة جديدة، بعد أن طُـرِد أخيراً من وظيفته السـابقة التي كانت تتعلّق بالمبيعات، حيث اعتقد أنّه سيبدأ من هناك. وعليه، بدأ مشـوار البحث عن وظيفة بطريقته المفضّـلة، وهي البحث في المواقع الإلكترونية بإرسال سـيرته الذاتية، والاتصـال بشـركات التوظيف البديلة التي لجأ إليها سابقاً، والاتصال أيضاً ببعض الذين قد يمهّدون له الطريق لمقابلة أولية في الأقل.

تلقّى دونالد بعد مرور أسبوعين فرصته الأولى: دعوة إلى مقابلة عبر الهاتف تمهّـد بدورها إذا نجحت، إلى مقابلة حقيقية وجهاً لوجه. ولمّا كان ذكيّاً وصـاحب حجّة ومنطق في الكلام، فقد اجتاز مرحلة المكالمة الهاتفية بنجاح، وهو ما عُرف عنـه كونه ينجح دائماً في المقابلات، وهذا ما جعله قادراً على الالتحاق بالوظائف دائماً، على الرغم من تاريخ عمله الوظيفي المليء بالمشـكلات. لقد أثار الإعجاب

في المقابلة الهاتفية، واتّخذت الترتيبات المطلوبة للمقابلة الحقيقية في الأسبوع القادم. طُلب إليه يوم الثلاثاء الذي تلا ذلك مقابلة ثلاثة أشخاص، أحدهم سيكون مشرفه المباشر إذا قُبل، أمّا الآخران فكانا ذوي مناصب أعلى في الشركة مثلما بدا من لقبيهما.

استمرت المقابلة ساعتين، حيث اختبره أحد كبار المقابلين فيما يتعلّق بخبراته السابقة وسبب تركه لها، وقد أثار إصرار هذا الرجل دهشة دونالد، ولكنّه في النهاية شعر أنّه أبلى بلاءً حسناً، وكان واثقاً من هذا حين عاد إلى المنزل مساءً، فحصوله على وظيفة لم يكن مشكلة أبداً في حياته.

والآن، مرّت أيام عدّة دون أن تخبره الشركة بشيء، إنّه يعرف أنّ لديها مقابلات كثيرة في هذه الأيام، ولا سيّما في مجال سوق العمل الصعب. وبالرغم من هذا فما زال يشعر بخيبة أمل. وعندما انصرف يومئذٍ من المقابلة، اعتقد أنّه سيسمع أخباراً طيبة مباشرة في اليوم اللاحق، مثلما حدث له ذلك غير مرّة سابقاً.

بعد مرور أسبوع، شعر بالقلق، وقرّر أن يتّصل بالشركة لمعرفة سبب التأخّر في استدعائه! وفعلاً استطاع أن يتّصل بالشخص الذي كان قد تحدّث إليه في المرّة الأولى عبر الهاتف، وهو موظف في قسم الموارد البشرية. أخبره دونالد باسمه، وسأله عمّا حصل بشأن طلبه الذي بدا أنّ الموظف لم يعثر عليه في البداية، ثم عقّب قائلاً: «نعم، نأسف أنّنا لم نتّصل بك لاحقاً؛ لأنّ المنصب الشاغر قد شُغل، ولم نستطع إخبار الكثيرين ممّن تقدموا، لذا نأسف على ذلك».

أنهى دونالد المكالمة، وكان عدم قبوله هذه المرّة أصعب المرّات التي لم يُقبل فيها سابقاً؛ نظراً إلى أنّه فكّر كثيراً في تغيير نهج حياته، وكان الحصول على هذه الوظيفة هو الخطوة الأولى في طريق التغيير لبداية جديدة. عندما وضع الهاتف فكّر في تعاطي القليل من (الكوكايين) الموجود لديه. لقد عرف أنّ هذا

هــو ما يفعله في مثل هذه المناسـبات دائماً، على الرغم من أنّ ما قصـده بـ (تلك المناسـبات) لم يكن واضـحاً له، فكل ما يعرفه هو أنّه يشعر في هذه اللحظة مثلما شعر في المرّات كلّها التي تعاطى فيها المخدّرات. فكر بعناية: هل سيتعاطاها مرّة أخرى؟ وماذا عن بدايته الجديدة؟

لقـد أصـبح دونالد فـي هـذه المرحلـة – بالتحديد – محبطـاً بطريقـة اعتدنا مشـاهدتها، وبدأ يفكّر في عدم حصـوله على الوظيفة، وكيف خذله ذلك. كان بتفكيره هـذا في فقدان وظيفته، يتجاهل ما معنى أن يفقد الوظيفة؛ أي المشـاعر التي أظهرتها هـذه الخسـارة في داخله. ومـن ثمّ، فإنّه لم يسـتطع إيجاد طريقة للتعامـل مع إحباطه وغضـبه وشـعوره بالعجز، وهي مشـاعر يسـتطيع التعامل معها باتّخاذه إجـراءً من نوع معيّـن علـى الرغم من عدم وجود ما يمكنه عمله بشـأن فقدانه وظيفتـه. وبتركيزه على الحـدث بدل التركيز علـى تجربته مع الحدث في حدّ ذاتها، لم يسـتطع أن يجد طرائق لاحتواء مشاعره، أو طرائق للتعامل معها. إنّ ما حصل لاحقاً لم يكن شيئاً مفاجئاً، فعلى الرغم من محاولاته الجاهدة للامتناع عن تعاطي المخدّر، ومحاولاته المتكرّرة لمقاومة المحفّز حال ظهوره، فإن شـعوره بالعجز كان قد تغلّب على هذه المشـاعر والفِكَر كلّها. أخـرج دونالـد كيس المخدر من مخبئـه في أحد أدراج خزانة ملابسـه في غرفة النوم، واسـتلقى يدخّـن (الكوكايين). كان تركيزه على الحدث بدلاً من التركيز على مشـاعره تجـاه الحدث، المشـكلة الأخيرة في طريق سـيره الخفي تجاه إدمانـه. ولأنه لم يلقِ بالاً للمشـاعر التي شـعر بها طوال حياته، ولم يتفهّم علاقتها بإدمانه؛ فإنّه لم يستطع التنبؤ مسبقاً بحجم المخاطرة التي يخوضها من ممارسة إدمانه إذا خسر الوظيفة، ولم يتوقّع أنّ عدم حصوله على الوظيفة سيكون اللحظة الحاسمة في طريق إدمانه.

أربع طرائق تساعدك على التعامل مع الإدمان إلى الأبد، إذا كنت تعرف نفسك

1. توقّع تكرار الفعل الإدماني

إنّ تعرّفك القضية العاطفية الكامنة وراء مشاعر العجز المهيمنة مثلما شاهدنا، ضروريٌّ لتوقّع تكرارها. فإذا أدركت الموضوع، فستكون قادراً على توقّع الحالات شديدة الخطورة، التي تجعلك تشعر بأنّك مقيّد، وتؤدي إلى المحفّزات الإدمانية.

في قضية دونالد، عزّزت الأحداث فكرته عن نفسه بصفته فاشلاً، وحفّزت أيضاً مشاعر عارمة بالعجز لديه. وقد كشفت هذه اللحظات ضعفاً عاطفيّاً عميقاً في حياته، مع أنّه لم يلاحظ القضية العاطفية المشتركة التي تربط بين هذه اللحظات. ولو فعل ذلك؛ لاتّضح له مسبقاً أنّ اختياره الوظيفة سيولّد شعوراً سيّئاً لديه – وهذا دليل مرّة أخرى في نظره – على أنّه كان فاشلاً.

وفوق هذا كله، كان سيعرف حتّى قبل بدء بحثه عن الوظيفة بأشهر، أنّه سيكون عرضة لمخاطرة تدخين (الكوكايين)، وبمعرفته هذا مقدّماً، سيكون متهيّئاً له عاطفيّاً، وستكون لديه فرصة جيّدة بعدم الوصول إلى محفّز إدمانه.

إنّ قصة مارجوري وحفلة نهاية الأسبوع، تقدّمان مثالاً آخر يبيّن كيف أنّك تستطيع استعمال المعرفة النفسية الأعمق للتنبّؤ بالنشاط الإدماني بوقت طويل. ولعلّك تتذكّر أنّنا تتبّعنا اللحظة الحاسمة – عندما فكّرت بداية في استعمال الحبوب – قبل خمسة أيام من تناولها. لكنّنا الآن نستطيع أن نضيف شيئاً إلى هذه القصة، فلو أدركت تاريخها باحتجاز نفسها في خدمة الآخرين، لأدركت خطورة العودة إلى الحبوب قبل شهور كثيرة، عندما خطر على بالها بدايةً فكرة إقامة

حفلة! ومن ثمّ كانت تستطيع عندئذٍ اتّخاذ قرارات مباشرة، من شأنها الحيلولة دون الوصول إلى اللحظة الحاسمة نهائيّاً.

2. الخروج من المِصْيدة في اللحظات الحاسمة

تستطيع أن تدرك من خلال تحديدك الموضوع العاطفي العام الكامن وراء شعورك بالعجز، كيف أنّ هذا الموضوع يجعلك عرضة لممارسة أنشطة، بوصفها تكراراً لمشكلات قديمة مؤلمة سواء كانت مبرّرة أو لا. ففي حالة دونالد، كان لديه ميل بسبب استخفافه بنفسه، إلى تقبّل الخسارة وخيبة الأمل، كأنّهما دليلان جديدان على كونه فاشلاً. ومن ثمّ، فإنّ مروره بخيبة الأمل على هذا النحو، قد جعل ردّة فعله العاطفية شديدة عند حدوث هذه الخيبة. فلو كان مدركاً لهذا النمط، لجعله اليأس والغضب الناتجان من رفض طلب وظيفته، يتنبه لأنّ هذه القضايا كانت جارية على قدم وساق، ولكان ظهور هذه المشاعر المفزعة وحدها سبباً كافياً كي يتوقّف ويفكّر. سيكون بهذا الوعي قادراً على فصل خيبة الأمل الحالية عن شعوره المهيمن بالفشل طوال حياته، ويصبح شعوره بخيبة الأمل أكثر قابلية للمعالجة.

إنّ حالة ماري تعرض مثالاً آخر على قوّة ردّة فعلها – عندما نسي تشاد مناسبة عيد ميلادها – التي كانت ستقودها إلى حقيقة أنّ مشاعرها القديمة كونها غير محبوبة قد انطلقت مجدداً، وهذا من شأنه أن يضع نسيانه المناسبة تحت الدراسة، ويمنع وقوعها في مصيدة عجزها مجدّداً.

3. فهم حياتك

إنّ فهمك المشاعر الكامنة وراء شعورك بالعجز، لا تمنحك رؤية أوضح عن سلوكك في الوقت الحالي فقط، بل في الماضي أيضاً. لم يشعر دونالد بأنّه فاشل فقط، بل عاش أيضاً خارج واقع كونه فاشلاً، وذلك بعدم التنبّه عمليّاً لطريقة إدارة

شؤون حياته خلال أعوامه التسعة والعشرين الأولى. إنّ نظرته العقلانية كانت تعني لـه عـدم وجود فرق بين فقدان الوظيفـة تلو الوظيفة، لمّا كُتِب عليـه ألّا ينجح أبداً بأيّ حال. وبصورة أعمق، كان يتّخذ قرارات مدمرة – دون أن يكون مدركاً لذلك – نابعة من اللاوعي وراء غضـبه بشـأن عدم رد الفضـل إليه في أي شيء يفعله. إنّه لـم يكن فاشـلاً فقط، بل فاشـلاً بقوة. وكلّما فشـل تذمّر وكأنه يقول إلى رؤسـائه ومسـؤوليه: «لن تعترفوا بأدائـي الجيّد في الأحوال جميعها، فلماذا أزعج نفسـي؟ إنّكـم تعاملونني بصـفتي إنسـاناً لا قيمـة له وسـأعاملكم بالطريقة نفسـها. إنّكم سـتدفعون لي وسـتأخذون مني أقل ما يمكنني من الأداء في العمل». وبإفشال نفسه بصـورة متكررة، فإنه قد أوجد مصـيدة العجز القديم نفسها لطفولته بالتحديد، وأعاد إيجادها.

وبتكرار هذا الفشل عبر السنوات، بدت هويته بوصفه فاشلاً حقيقية له. وكلّما اسـتمر النمط مارسـه دونالد بالطريقة نفسـها التي مارسـه بها في حياته، بدلاً من ممارسـة سـلوك له دور في تعزيزه. لقد كان إدمانه جزءاً من هذه الحلقة، حيث إنّه أظهر مشاعره بالعجز عن طريق حدث بديل، وهو تناول المخدّرات. وكلّما عزّز هويته الذاتية بوصـفه فاشـلاً، تعاطى المخدّرات بصـورة أكبر ليتدبر مشـاعره المقرونة بالعجز، وأسـهم استعماله للمخدّر في فشله. ولو أدرك القضية المركزية في حياته، وكيف أثّرت في طريقة عيشـه من يوم إلـى آخر، لجعل الأمور تبدو منطقية من حيث وصوله إلى الحالة التي هو عليها الآن، وكيفية الخروج منها.

4. قلب الطاولة على إدمانك، واستعماله لتصبح خبيراً بنفسك

إذا كنـت لا تعـرف القضـايا الملتبسـة الرئيسـة فـي حياتك إلـى الآن، فإنّ الاستماع إلى مشاعرك وفِكرك في اللحظة الحاسمة؛ أي لحظة اليأس، سيساعدك على اكتشافها.

إنّ الاهتمـام بعنايـة فـي كل مـرّة تقع فيها، لـه فائدة أخرى كلّمـا وقعت في مصيدة العجز: إنّه أسـهل الطرائق لمعرفة الضعف الشخصي المحرّك لإدمانك. فلو استمع دونالد إلى فِكَره ومشـاعره فـي اللحظة المؤلمة التـي رُفض فيها طلبه للوظيفة، لأدرك فرصـة اكتشـاف شـعوره العميق المتجذّر بالفشـل، ولاحظ أيضاً التاريـخ الطويـل لهذه الفِكَر والمشـاعر عبر حياته كلّها. حيث سـتكون هذه خطوة قصيرة تجاه فهمه وإدراكه أنّ ردّة فعله الآن – أي الشعور بالفشل– كانت هي نقطة ضعفه المركزية. لم يكن دونالد يشعر بأنّه مقيّد وغاضب بسبب عدم حصوله على الوظيفـة، بل لأنّ هذا الحدث بعث من جديد قضـيةً قديمة كانت مصـاحبة له في حياته.



ملحوظة أخيرة

إنّ تزايد المشكلات عموماً وبدرجة تكفي لتقود إلى الإدمان، مثلما أشرت إليه من خلال كثير من القصص هنا، له تاريخ طويل في حياة الناس. فما الذي يجعل نقاط ضعفك تؤدّي إلى إدمانك بهذه القوّة؟

لفهم سبب حمل الموضوع العام المتعلّق بإدمانك هذه الحدّة في التركيز، عليك أن تعود إلى حياتك الماضية وما فيها من أحداث حرجة جعلتك تصبح على ما أنت عليه الآن. إنّك تبحث عن دلالات تجيب عن تساؤلك الآتي: «ما الذي جعلني حسّاساً لأني هُجرت، أو لأنّ أحدهم قد خذلني هكذا؟» ولعلّك كنت تفكر في هذا بعد أن قرأت سِيَر الأشخاص الذين تحدثنا عنهم هنا. وممّا لا شك فيه، أنّك إذا كنت تعرف المخاوف والقضايا في حياتك؛ فإنّك تستطيع التفكير بسهولة في منشئها. وإن كنت غير متيقّن من قضاياك العاطفية الأساسية؛ فإنّك تستطيع البدء عن طريق البحث عن جوانب القلق والحزن في ماضيك. وتستطيع أيضاً مثلما قلنا سابقاً، التركيز على المشاعر التي ظهرت عندما توافرت لديك محفّزات الإدمان؛ لتخمّن التحدّيات العاطفية التي تقع في مركز إدمانك.

قد يبدو هذا ناجحاً، وهو كذلك في واقع الأمر. ومثلما قلت دائماً: ليس من الضروري أن تتعامل كلّياً مع هذه العوامل العاطفية؛ لتتمكّن من هزيمة سلوكك الإدماني. ولكنّك كلّما عرفت مزيداً عن نفسك، وعمّا يجعلك تمضي قدماً في طريقك، كنت مستعدّاً بصورة أكبر للتوقّع والتحكّم في إدمانك. ما لا شك فيه، أنّ معرفتك نفسك لا تساعدك فقط على معالجة إدمانك، بل على نوعية حياتك أيضاً.

إنّ الإدمان عارض لأمور تزعجك، فيمكن فهمه والسيطرة عليه مثل أيّ طريقة أخرى في التعامل مع شؤونك العاطفية. ويتيح لك الفصل الآتي الفرصة لتوظيف معرفتك هذه الخطوات في التعامل مع نماذج أخرى من الحالات.



اختبر نفسك

بعد أن قرأت عن الخطوات السبع المتعلّقة بالسيطرة على إدمانك، إليك هذه الفرصة لممارسة هذه المعرفة. لقد كنت أصف قصص بعض الأشخاص الذين عانوا الإدمان، وأناقش مغزى كل قصة، وما تخبرنا به عن حالة الإدمان تلك. وسأعرض عليك في هذا الفصل مزيداً من قصص هؤلاء الأشخاص من دون أي تعليق على حالاتهم، وأطلب إليك بوصفك قارئاً، أن تفكّر في الأسئلة الأربعة الآتية:

1. ما الموضوعات العاطفية الكامنة وراء الشعور بالعجز لهذا الشخص؟
2. ما الدفاع الذي اتبعه هذا الشخص؛ ليبقي نفسه بعيداً عن اللحظة الحاسمة؟
3. ما اللحظة الحاسمة في طريق هذا الشخص تجاه إدمانه؟
4. ما الأفعال التي يمكن أن يتّخذها المدمن بديلاً عن النشاط الإدماني؟

قد يكون من المفيد لك، أن تدوّن إجاباتك المتعلّقة بهذه الحالات، حيث سأناقش هذه الإجابات في نهاية كل حالة.

لوك

دخل الدكتور لوك جرين إلى مكتبه في قسم الأشعة في المستشفى متثاقلاً، وكان رأسه متدلّياً بين كتفيه كالمعتاد، وكان يحمل حقيبته كما لو كان يحمل العالم. جلس على مقعده وهو يدرك أنّ زملاءه كانوا يطلقون النكات أحياناً بشأن نظرته البائسة، وأنّ الأشعة كانت مكانه المناسب والمثالي، حيث يبدو كمن يعيش فيها. ولكن لم يكن هذا ممتعاً فيما يتعلّق به، فالحياة كانت محبطة دائماً.

عندما ازداد إقبال لوك على تناول الكحول – وهو مختص أشعة مقيم سنة واحدة خارج كلية الطب – كان ذلك لتحسين حالته المزاجية، فقد بدا له أنّ الأمور

تسير جيّداً. لذا فقد استمر في ذلك، وازداد معدل شربه حتّى أصبح عملاً متكرراً يمارسه في نهاية كل يوم، باستثناء عندما يكون تحت الطلب مدّة ثماني ساعات يوميّاً. وعندما انتهت مدّة تدريبه، تقلّص وقت كونه تحت الطلب فزاد معدّل شربه. والآن – وهو يبلغ من العمر أربعين عاماً – فإنّه يشرب كل ليلة بما يكفي ليصحو في صباح اليوم القادم وهو يشعر برعشة خفيفة في جسده. لقد أدرك أنّ ذلك هو عارض الإفاقة من تناول المشروب، وقد تعامل معه بجرعة من (الويسكي) على الإفطار. لقد شعر بأنّ هذا لن يؤذيه، ما دام يستطيع الجلوس على مكتبه، ويرسل البريد الإلكتروني في الساعة الأولى من العمل، ويستمر في هذا طوال يومه من دون ارتجاف.

لقد عمل لوك بجد، مثلما كان يفعل دائماً، ويشهد على ذلك موقعه الحالي بوصفه مساعداً لرئيس قسم في المستشفى. لقد حظي باحترام زملائه جميعهم لقيامه بعمله على أفضل وجه، لكنّ حياته الخاصة كانت أقل نجاحاً، فهو غير متزوج، وقد حاول أن يتزوج ثلاث مرّات عبر السنين، أفسدها بتناوله الشراب، مع أنّ هذا لم يكن السبب الوحيد، فذكاؤه وطيبته كانا يطغيان على كآبته المستمرّة، فالمرأة التي اهتمت به إمّا أنّها اعتقدت أنّ مزاجه المكتئب سيتلاشى تلقائيّاً، واما أنهما يستطيعان إهمال الأمور وتركها تمضي على النحو القائم. أخبرته إحدى النساء – والدمع يذرف من عينيها مباشرة قبل أن تهجره – بأنها اعتقدت أنّ حبها له سيكون كافياً لإسعاده.

لقد حاول أن يكون سعيداً مع أولئك النسوة، والحقيقة أنّه كان قد أحب كل واحدة منهن، وقد انتهت علاقته بهن جميعاً نهاية مؤلمة، حيث لم يكن قادراً على التحكّم في نظرته المكتئبة إلى الحياة.

قـررّ لـوك ألّا يلجأ إلى طلب المسـاعدة من أحد، لكنّ العمل في المستشـفى سـهّل له أن يسـأل صديقاً يعمل هناك – طبيباً نفسيّاً – إن كان يعتقد أنّ مضادات الاكتئـاب قد تجدي نفعاً لحالته. هنا وافق صـديقه على أن يكتب له وصـفة طبية، واسـتمر في تناول الدواء مدة ستة أشهر، ولكنّه – يا للأسف – لم يغيّر من شعوره المعتـاد شـيئاً. وهنا أخبره صـديقه – الـذي عرفه منذ سـنين وكان يدرك حجم معاناتـه – بأنه ليس متفاجئاً، وأنّ حقيقة إحباطه طوال سـنوات معرفته له، أكّدت أنّ مزاجه له علاقة بطريقة نظرته إلى نفسـه وإلـى الحياة، ولا علاقة له بأيّ تغيّر مؤقّت في كيمياء الدماغ عن طريق الأدوية، وهو نوع الإحباط الذي يسـتجيب عادة بصـورة رائعة مع هذا النوع من الأدوية. اقترح عليه صـديقه أن يتحدّث إلى طبيب نفسـي آخر غيره بشأن وصف علاج له، لكنّ لوك لم يفعل هذا؛ لأنّ تشاؤمه المعتاد قـاده إلى التفكير في أنّ هذا لن يجدي نفعاً أيضـاً، وقد ترك هذا لديه انطباعاً أنّ أصحاب الاختصاص أنفسهم لن يتمكّنوا من تحسين حياته.

ومـع هـذا، فقد كانـت المفارقة الغريبـة أنّه لم يكـن من الأشـخاص الذين يستسـلمون، حيث كافح طوال حياته للوصول إلى هدفه. وعلى الرغم من أنّه بالكاد كان واعياً لذلك، لكن كان لديه بصيص من الأمل للوصول إلى خطوة لاحقة تجعله سعيداً، بالرغم من أنّ هذا لم ينجح أبداً بتلك الطريقة. وعلى هذا، فهو الآن مؤمن أنّ المساعدة الطبية النفسية لن تقدم له شيئاً. لذا قرّر في نفسه أنّه يجب عليه أن يعمل بجد أكبر؛ للتوقّف عن تناول الشراب من دون مساعدة أحد.

مـا زال لوك متمسـكاً بفكـرة أنّ تناوله الكحول قد سـاعده على المضـي في الحيـاة؛ لأنّ حياته لم تقدّم له إلّا النزر اليسـير ممّا قد يمنحـه الراحة. ولكن بعد محاولات كثيرة فاشـلة للتوقّف عن تناول المشـروب، توصّـل إلى مرحلة لا يستطيع عندهـا إنـكار أنّ تناوله المشـروب كان مشـكلة أكثر منها حلاً، وقـد اقترنت هذه

الملاحظة باعتقاده أنّه ما من شيء يفعله لمعالجة اكتئابه، فدفعه ذلك إلى أن يضع إنهاء تناول المشروب على رأس أولوياته، فقد شعر بأنّه إذا ركّز في هذه المسألة، فإنّه يستطيع الامتناع عن تناول المشروب تماماً، وكان العمل الجاد هو مصدر طاقته.

لقد تصرّف بصفته طبيب نفسه الخاص، ما دام أنّه لا يريد استشارة أحد من زملائه، وكان يعلم أنّه يستطيع إنهاء مسألة تناوله الكحول خلال أيام. وعندئذ أعدّ برنامجاً والتزم به، فتخلّص فعلاً من تناول الكحول طوال الأسبوعين اللاحقين. لقد شعر مباشرة بأنّه قد تحسّن من الناحية الجسدية، فساعده ذلك على تحسين مزاجه قليلاً. لكنّ هذه المشاعر الجميلة تلاشت مع مرور الأيام، ففي الأسبوع الثاني من امتناعه، وهو ما زال يشعر أنّه أفضل جسديّاً اكتشف أنّه يعود إلى عادته القديمة، وشعر كأنّ العالم بثقله يهبط عليه مجدداً. وبالرغم من هذا، فهو لا يعاني الآن المشكلات العاطفية ولا مشكلة الشرب. وعليه، فقد استمر بالامتناع عن الشرب.

بعد شهر تقريباً من امتناعه عن تناول الكحول، كان جالساً في مكتبه في المستشفى عندما رن جرس الهاتف، حيث طلب إليه رئيس قسمه الحضور إلى مكتبه هُنيهة، وعندما وصل أشار إليه بالجلوس.

رئيس القسم: حسناً، لديّ بعض الأخبار الجيّدة، وبعض الأخبار السيئة.

لوك: أيّها له علاقة بي؟

الرئيس (ضاحكاً): الأخبار الجيّدة. لقد عُرض عليّ منصب أستاذ زائر في مستشفى أكاديمي رائع على الشاطئ مدّة عام كامل. لذا أفترض أنّ هذه أخباراً جيّدة تتعلق بي، ولكنّها تعني أيضاً أنّ عليّ أن أغادر هذا المكان مدّة من الزمن، ومن ثمّ فإنّني سأفتقده.

- عظيم! أنت جدير بهذا المنصب.
- شكراً، لكنّ الخبر السعيد هو أنّك ستشغل منصبي هنا هذا العام، وهذا سيساعدك على أن تتنقل إلى أي مكان تشاء، فضلاً على الزيادة المجزية في راتبك، وحصولك على هذا اللقب الأكاديمي في الكلية الطبية، وسيستمر وضعك هذا بعد عودتي.
- حسناً، يبدو هذا جيّداً، شكراً لك.
- لا داعي للشكر، فأنت أهل لهذا المنصب وجدير به.

وعندما غادر لوك مكتب رئيس القسم اختلطت عليه المشاعر، فهذه حقّاً أخبار جيدة، لكنّه أخذ يشعر بمشاعر الإحباط القديمة، فهل يستحق هذا فعلاً؟ لقد عمل مساعداً للرئيس مدّة عام ونصف العام فقط. إنّ الرئيس أقدم منه بعشرين عاماً، وهو معروف محليّاً، فلماذا اختاره لتولي هذا المنصب؟ نعم، إنّه مساعد، لكن كان باستطاعته اختيار شخص آخر أكثر شهرة منه.

وما إن وصل إلى مكتبه حتّى بدأ يفكّر في تناول كأس من الكحول، وهذا لم يكن منطقيّاً لديه، فقد مضى شهر تقريباً على امتناعه عن الشرب، وكان يعتقد أنّه قد تجاوز هذه الآفة نهائيّاً. وفضلاً على ذلك، لماذا يفكّر في تناول المشروب الآن؟ إنّ هذه الترقية كانت خبراً سارّاً!

انهمك لوك في العمل بقية يومه، ولم يكن عليه أن يفكّر في هذا التغيير المفاجئ، وفي طريقه إلى المنزل مر بجوار الخمّارة. لقد تخلّص من المشروب الذي كان يحتفظ به في منزله خلال مدّة امتناعه عن تناوله، وهنا أوقف السيارة، ثم أطفأ المحرك، وبقي جالساً في السيارة، قال لنفسه: «هذا جنون، يُفترض أن أشعر بشعور عظيم لهذا المنصب الآن. سأكون الرئيس، وهذا رائع جدّاً». خرج من السيارة باتجاه المتجر، واشترى قارورة خمر، وأخذ يشرب حال دخوله المنزل.

لقد ترعرع في منزل يقع في مدينة كبيرة، وكان الطفل الثالث في العائلة بعد أخيه ستان الذي كان يكبره بستة أعوام، وأخته ساندرا التي كانت تكبره بأربعة أعوام.

كان والده قد فقد وظيفته في أحد مصانع الأحذية قبل مجيء لوك إلى الحياة، وقد عانت العائلة كثيراً بعد ذلك، حيث اضطرت إلى التنقل مرّتين، حتّى وجد والده عملاً في مواقع أخرى. وهنا غرقت العائلة في الديون، واعتمدت مدّة من الزمن على برنامج إطعام خاص بإغاثة الطفلين ستان وساندرا. وفيما بعد، استطاع والده قبل ولادته مباشرة، أن يجد عملاً جيّداً في شركة كبيرة.

وبعد مرور عامين آخرين، استطاعت العائلة التخلّص من ديونها بعد أن ضحّت بكل ما كان يفترض أنّه رفاهية للعائلة – ومنها ألعاب إخوته – وعندما أصبح عمره ثلاث سنوات ونصف السنة، استطاعت العائلة أخيراً أن تصمد. حقّاً لم يتذكّر لوك هذه الصعوبات التي عانتها العائلة، حيث كان صغيرا جدّاً لا يقوى على التذكّر، لكنّ عائلته كانت تتذكّر ذلك، ولم يكن في نيتها تعريضه لأيّ معاناة، حيث كان يسمع كثيراً منهم عن صعوبة الأوضاع في تلك المرحلة، وأنّه كان محظوظاً لأنّه لم يمر بها. لكن أخاه وأخته اعتقدا أنّه كان محظوظاً بصورة غير منصفة لعدم مشاركتهما في هذه المعاناة، فقد كان يحظى بكثير من الألعاب في أعياد الميلاد. وعلى الرغم من حصول ستان وساندرا على أشياء جميلة أيضاً، لكنّهما لم يكفّا عن إشعاره أنّه الطفل المدلل الذي لم يعانِ مطلقاً مثلهما. وعلى الرغم أيضاً من أنّ الوالدين كانا يحاولان حماية لوك من أخته وأخيه، لكنّهما كانا يعتقدان في أعماقهما أنّه جاء فعلاً بعد مرور الأوقات العصيبة، وربما يكون هذا الدلال قد أدّى إلى إفساده حقّاً، واعتقدا أنّ معاملة أخته وأخيه له بهذه الطريقة، قد تكون في مصلحته أحياناً.

لقد وعى تلك الرسالة بوضوح، ومع مرور الزمن كانت ردّة فعله هي أن يعمل بجد في المدرسة، أو في أعمال المنزل؛ كي يثبت لهم جميعاً أنّه شاكر لهم، لأنّه كان محظوظاً جدّاً في طفولته.

أصبح لوك طفلاً جادّاً، ونادراً ما كان يبتسم. وقد حظي باحترام وإعجاب جميع من كانت تربطهم به علاقة خارج نطاق العائلة من معلّمين ومدرّبين؛ لتفانيه وإصراره، لكن من المستغرب لمن كانوا حوله، أنّه لم يبدِ أيّ علامات ابتهاج لنيله جوائز التفوّق الدراسي أو الرياضي على إنجازاته. ويبدو أنّه قد تقبّل حكم عائلته عليه بأنّه قد تلقّى الشيء الكثير منهم في حياته، حيث كان مدلّلاً ولا يستحق مزيداً من ذلك.

لقد شعر بارتياح كبير عندما بدأ الشرب بوصفه طبيب أشعة مقيماً؛ حيث شعر كأنّ حملاً ثقيلاً قد رُفع عنه. إذن، لا غرو في أنّه قد احتاج إلى سنوات كثيرة ليقرر ما إذا كان تناول الكحول أمراً سيّئاً مخصوصاً به؛ فقد بدا له أنّ الشرب مصدر راحة!

في اليوم الذي أنهى فيه نصف قارورة الخمر التي اشتراها من الخمّارة، أفاق على شعور مريع وهو يعاني صداعاً وشعوراً بالغثيان، حيث غمره شعور بالارتباك والندم. كان يعتقد أنّ مشكلة تناوله الكحول قد ذهبت بلا رجعة، فعلى الرغم من محاولاته القديمة كلّها، لكنّه لم يكن مصرّاً على الامتناع مثلما كان هذه المرّة، وقد استطاع فعلاً أن يمتنع أسابيع عن الشرب، فلماذا يشرب الآن؟ لم يكن هذا منطقيّاً له مثل حياته العاطفية.

أسئلة المناقشة، وإجاباتها

1. ما الموضوعات العاطفية الكامنة وراء شعور لوك بالعجز، ومن ثمّ حلّه بالإدمان؟

لقد نشأ لوك وهو يحمل شعوراً أنّه لا يستحق ما يمنح له، وقد أخبره والداه على الدوام بأنه يجب أن يكون شاكراً لعدم معاناته مشكلات العائلة قبل ولادته خلال أوّل عامين من طفولته. لقد تلقّى كل من أخته وأخيه هذه الرسالة من الأهل، وانتهزا هذه الفرصة في تعنيفه لأنه كان الطفل المدلّل.

ويا للأسف، فعلى الرغم من أنّ والديه حاولا جعل حياته أفضل، لكنّ الرسائل المتكرّرة حول حظّه الأوفر في طفولته أكثر من باقي أفراد العائلة، أدّت إلى جعل حياته أسوأ. لقد ترعرع وهو يحمل على عاتقه عبء الشعور بالذنب وعدم الاستحقاق، الأمر الذي بدا ألّا مخرج منه، ولم يفارقه هذا العبء حتّى سن البلوغ. لقد أدّى عبئه الداخلي إلى تشاؤمه المزمن وإحباطه، إضافة إلى هيئته التي تظهره كأنّه يحمل عبء العالم كله على عاتقه فعلاً، ولقد انتهت علاقاته كلّها مع النساء بسبب كآبة هيئته، تاركة إيّاه يشعر بوجود شيء متأصل فيه يدعو إلى عدم استحقاقه، وهذا يجعله في عزلة أكبر.

كان الشرب لديه في البداية خياراً واعياً لتخفيف عبئه، حيث كان يشعر بإحباط أقل ساعات عدّة بعد الشرب، وهذا وحده بدا تفسيراً مقبولاً لعودته إلى احتساء المشروب مراراً وتكراراً. ولم يكن مدركاً أنّ تناوله الكحول قد تخطّى حدود الخيار العقلاني وأصبح إدماناً، ولو كان شربه خياراً واعياً، لما سبّب الندم الذي يشعر به عندما لا يستطيع الامتناع، ولاستطاع أن يضع حدّاً لكل ما يعانيه. ربما تكون قد استنتجت أنّ قراره كان ردّة فعل للعبء الذي كان يحمله طوال حياته

لشعوره بالذنب وعدم الاستحقاق. لقد تعاطى الشرب ليحصل على بعض الراحة مثلما قال، ولكنّه كان يدرك فقط الارتياح المباشر من مشاعره المحبطة، الذي كان يمنحه إياه الشرب. لم يكن يدرك أنّه يشرب ليظهر مشاعره بالعجز، التي أوقعته في ورطة لا تطاق عاشها يوماً بعد يوم. وفي هذه المصيدة، كان حصوله على أشياء لنفسه يعني وجود سبب آخر للشعور بالذنب، هو أنّه كان مدلّلاً. وعندما تناول المشروب عبّر عن الغضب الذي لازمه طوال حياته للعيش في مصيدة الشعور بالذنب.

2. ما الذي منع لوك من ملاحظة اللحظة الحاسمة؟

على الرغم من ذكائه الحاد، لكنّه لم يكن رجلاً ذا بصيرة. فعندما يكون في ذروة إحباطه، يستجيب للعمل بجد أكبر مثلما كان يفعل في طفولته، وكان هذا سبباً دفاعيّاً أساسيّاً. وكانت تراوده دائماً فكرة مفادها أنّه إذا عمل بجد على الوجه المطلوب، فإنّه قد يستطيع في النهاية إثبات أنّه كان يستحق ما قدّم له في حياته. وإضافة إلى عمله القهري كان لديه دفاع آخر، حيث تجنّب الاعتماد على الآخرين. وبرفضه المساعدة من الخارج، كان مرّة أخرى يحاول تجنّب مشاعر الذنب.

وبهذا الدفاع، فإنّه لم يكن في موقع يسمح له بفهم القضايا الأساسية التي كان إدمانه حلّاً لها. لذا بعد أن استطاع الإقلاع عن المشروب أسابيع عدّة، أصيب بالصدمة لمعاودة الشرب. لقد منحه العمل بجد كثيراً من الإنجاز في حياته، وقد اعتقد فعلاً أنّه ما دام يعمل بجد، فإنّه سيكون قادراً على التعامل مع مشكلة الكحول. وعندما جاءت اللحظة الحاسمة على طريق إدمانه، لم يستطع ملاحظتها أو الاستعانة بها على اكتشاف المحرّك وراء إدمانه.

3. ما اللحظة الحاسمة على طريق لوك للإدمان؟

لقد كانت اللحظة الحاسمة في هذا الحدث، عندما عاد إلى مكتبه بعد التحدّث إلى رئيسه، فتبادرت إلى ذهنه فكرة تناول الكحول، على الرغم من أنّه استمر في العمل طوال اليوم، ولم يبدأ الشرب حتّى وصل المنزل.

4. ما الإجراءات المباشرة التي كان باستطاعة لوك اتّخاذها، بدلاً من الفعل الإدماني؟

إنّ الحدث الذي عجّل لحظة لوك الحاسمة – ترقيته – لم يكن شيئاً يسهل فعل الشيء الكثير بشأنه شخصيّاً وبطريقة سهلة عملية، ومثلما شاهدناها في حالات كثيرة، فإنّ المهم هو ما كان يعنيه الحدث المتعلّق به، فالشيء الأفضل الذي كان باستطاعته أن يفعله هو أن يركّز على ذلك، كأن يسأل: ما المشاعر التي ظهرت حين تلقّي العرض؟ وهل ذكّرته هذه الأحداث بأي أمر آخر في حياته؟

لم يفكر أبداً في حياته من ناحية نفسية، ولكنّه كان يستطيع البدء هناك في تلك اللحظة. إنّ الانتباه لهذه الأسئلة كان من شأنه أن يذكّره بالتجارب الماضية لتلقيه الهدايا والعطايا، وكان بهذا سيرى الترقية على أنّها تكريم آخر، ويتذكّر أنّه لم يشعر بأنّه يستحق مثل هذه الأشياء. وعندما رأى أنّ الظرف الحالي مثال آخر لتلك المشكلة، كان باستطاعته أن ينحّي بعض مشاعره القوية جانباً.

كان بوسعه أن يخاطب نفسه قائلاً: «شعرت بالذنب حيال هذا النوع من الأمور كثيراً، وقد نجم عن هذا مشكلة كبيرة لي، وأرى أنّ تعييني رئيس قسم يثير هذه القضية مجدّداً. ولكن إذا كان هذا جزءاً من نمط، فهو يعني أنّ هذه الحادثة

ليســت هي المشكلة الحقيقية. إنّها فقط تسترجع شيئاً من الماضي لديّ». وبإعادة تركيز انتباهه، كانت لديه فرصة لتجنّب هيمنة الشعور بهذا التكريم الجديد عليه.

إنّ التفكيــر فــي مشــاعره كان أهم شــيء يســتطيع فعله، لكــن وجدت بعض الإجــراءات العمليــة التــي كان من شــأنها أن تســاعده على تدبّر مصــيدة العجز. وكان يســتطيع أن يتصــل بالرئيســ، ويخبره بأنــه في حاجة إلى أيــام عدّة للتفكير في المســألة، وهذا كان سيزيل بعض التوتّر الذي شعر به في تلك اللحظة، ويمنحه فرصة لاستكشاف ردّة فعله وهو في موقع أكثر راحة، وكان يستطيع أيضاً أن يتحدّث إلى شخص ما عمّا يشعر به؛ ليساعده على توضيح ردّة فعله.

لا جرم أنّ هذا الفعل ســيتناقض مع خصوصــية دفاعه، وتجنّبه الســعي إلى طلب المســاعدة إلى شــخص آخر، مثلما تجاهل نصــيحة صــديقه في استشــارة المعالج المختص التي كانت فكرة جيدة. لذا فإنّ التحدّث إلى شخص آخر لم يكن سهلاً له، ولكنّه – مثلما لاحظ القضايا الكامنة خلف إدمانه – كان سيشعر بالذنب شعوراً أقل في طلب المساعدة.

اريكا

تراكضت إريكا في أرجاء شقتها استعداداً للخروج إلى لقاء صديقتها جيمي؛ للتمشّي والتحدّث إليها في الحديقة المجاورة لسكنها. كانت حالتها النفسية جيّدة بعــد تعرّفهــا إلى خطيبها الجديد الليلة الماضــية، حيث كان رجــلاً ذكيّاً، وبدا أنّه مســتمع جيّــد بعكس كثير مــن الرجال الذين عرفتهم، إضــافة إلى أنّه كان حســن المظهر، وبعد أن انتهت من ارتداء ملابســها واستعدادها للقاء صديقتها، انطلقت إلى الحديقة، حيث شاهدت جيمي جالسة بانتظارها.

- جيمي: مرحباً، ما الأمر؟ تبدين رائعة وسعيدة.

- إريكا: أهلاً، أعتقد أنّني كذلك.

وأخذتا تمشيان عبر الممر باتّجاه الحديقة. كان يوماً ربيعيّاً جميلاً، وقد كُسيت الأشجار في كل مكان بالأوراق الخضراء، فتحدثتا معاً عن جمال الحديقة مدة من الزمن، قبل أن تخبر جيمي إريكا أنّها تبدو قد فقدت بعض الوزن! لقد كانت هذه مسألة يمكنهما التحدّث فيها، حيث إنّ إريكا تثق بجيمي فيما يتعلق بمشكلتها في الإقبال النهم على الطعام، ففي عمرها الذي يبلغ ستة وعشرين عاماً، شعرت بأنّه من الضروري المحافظة على جسم رشيق، من زيادة في الوزن.

إريكا: نعم، لقد خسرت بعض الوزن، وهذا من الأمور التي تجعلني مسرورة الآن، فمنذ أن انفصلت عن أليكس لم أتناول الطعام بشراهة ولو مرّة واحدة.

- هذا رائع، أعتقد أنّه من الجيد لك أنّك انفصلت عنه.

ومشت الصديقتان قليلاً، قبل أن تتحدّث جيمي مرّة أخرى، فقد أخبرتها إريكا أنّ رجلاً آخر طلب يدها الليلة الماضية.

- جيمي: إذن، فقدان الوزن هو سبب واحد فقط من أسباب سعادتك اليوم! ماذا أيضاً؟ هل هذا هو الشخص الجديد؟
- نعم، يبدو رائعاً.
- عليك أن تخبريني عن هذا كله، وآمل أن يكون هذا الشخص أفضل من سابقيه.
- هيا! أنت تعلمين أنّ علاقاتي الجدية كانت ثلاثة أشخاص فقط.
- حسناً، ولكنهم كانوا جميعاً سواء.
- لا، لم يكونوا كذلك. حسناً، أول اثنين كانا أحمقين، لكنّ أليكس كان جيّداً مدّة من الزمان.
- إريكا! إنّك تقلقيني أحياناً، ألا تعنين ثلاثة أشهر بقولك «مدّة»؟

- لقد كان جيّداً عاماً واحداً تقريباً.

جيمي (تهز رأسها): عندما بدأ التحدّث إليك كأنّك حمقاء، وتركك ليتحدّث إلى نساء أخريات في الحفلات، هل كان هذا «جيّداً»؟

هزّت إريكا كتفيها، ومشت كلتاهما بصمت هنيهة.

جيمي: انظري، أنت تعلمين أنّ الأمور كانت سيئة مدّة طويلة، قبل انفصالك عن أليكس أخيراً.

- نعم، أعرف ذلك.
- ما أقوله هو الذي أخبرتك به نفسه، عندما انفصلت عن أليكس. لذا عليك أن تكوني حذرة، ولن أقول شيئاً عن هذا الرجل الجديد، فأنا لم أعطِك الفرصة كي تخبريني عنه! لكنّك واحدة من أولئك النسوة، ولا أريد أن أراكِ تتأذّين ثانية.
- أيّ نسوة؟
- النسوة اللواتي يبحثن عن رجال يعاملوهنّ معاملة سيّئة، ويبقين معهم على الرغم من بذاءتهم.
- أعرف، فقد قلت لي ذلك عندما انفصلتُ عن أليكس، وكنتُ محبطة حينئذ، لذا وافقتُك الرأي، أمّا الآن فلا أعلم، لا أعتقد أنّني كأولئك النسوة، فكل ما فعلت هو أنّني اتّخذت خيارات سيّئة فقط، وليس الأمر أنّني أحب أن أُعامل بصورة سيّئة.
- أعلم هذا، لكن عليكِ أن تعترفي أنَ سجلك في هذا ليس جيّداً.

إريكا (بعد لحظة صمت): لا، أعتقد أنّه لم يكن كذلك.

- إذن، توخّي الحذر. والآن، أخبريني عن هذا الشخص الجديد.

مر شهران وما زالت إريكا خلالهما مرتبطة بهذا الشخص الجديد الذي كان اسمه (تيم). أصرّت جيمي على إريكا أن تطلعها على كل جديد عن سير الأمور بينهما؛ كي تتمكّن من مراقبة ما أسمته (مشكلة إريكا). وقد التزمت إريكا بهذا جزئيّاً؛ لأن جيمي صديقتها، ولأنّها كانت تخشى أنّها قد تكون على حق.

كانت الأمور قد سارت جيّداً مع تيم مثلما اعتقدت إريكا، على الرغم من أن اهتمامه بدا أقل من المدّة الأولى التي تعارفا بها. وقد تبيّن أنّه أناني ومتعجرف في بعض الأوقات في معاملته لها، وكانت ردّة فعل جيمي قوية عندما سمعت عن تلك الأوقات، محذّرة إيّاها أنّها تخطو خطاها القديمة نفسها. لم ترَ إريكا الأمور بتلك الطريقة، فقد كانت سعيدة لتكون معه، حتّى إن اضطرّت إلى تحمّل بعض هفواته، وما الخطأ في ذلك؟ كانت إريكا في الخارج تتناول العشاء مع تيم، عندما قال: إنّه يريد أن يسألها عن شيء.

تيم: اسمعي، سأقيم حفلة لمشاهدة نهائيات كرة السلة في شقّتي يوم الجمعة، وسيحضر عشرون ضيفاً من أصدقائي، ولن يوجد عدد كاف من السيارات لكل شخص. لذا على شخص ما أن يحضر اثنين منهم يقطنون على بعد عشرين ميلاً، وهذا يستغرق خمساً وأربعين دقيقة للوصول إلى هناك؛ أي 45 دقيقة ذهاباً ومثلها إياباً بعد المباراة، ولن أتمكّن من فعل هذا؛ لأنني سأكون في استقبال الآخرين، واعتقدت أنّكِ ربما تحضرينهما لأجلي، وتعيدينهما مساءً.

إريكا (مندهشة): هذه الجمعة؟

- نعم، إنّها المباراة الأولى في النهائيات.
- لكنّني... أعني، لماذا لا يقوم شخص آخر بإحضارهما؟

- أخبرتك بعدم وجود سيارات كافية. فسيأتي ثمانية عشر شخصاً في أربع سيارات، وبعض هذه السيارات صغيرة.
- إنّ مدة خمس وأربعين دقيقة مدة طويلة، وأنت تريدني أن أعيدهما بعد المباراة أيضاً؟
- نعم، إنّ مشكلة إعادتهما كمشكلة إحضارهما، وأنا سأكون في المنزل أرتّب الفوضى التي ستعقب الحفلة. لذا لا أستطيع فعل هذا.
- حسناً، لكنّني كنت آمل أن نتمكّن من الخروج معاً ليلة الجمعة.
- إنّها النهائيات يا إريكا! لقد خُطّط لكل هذا.
- ولكن ما الذي سأفعله في حين تشاهد أنت وأصدقاؤك المباراة؟
- تستطيعين مشاهدتها معنا! سيسر الأصدقاء أن تكوني معنا.
- لكنّني لا أحب كرة السلة وأنت تعلم هذا، وكأنّك تقول: إنّ علي أن أقرأ كتاباً في غرفة أخرى في المنزل، وألتزم الصمت.
- يمكنك فعل هذا، أو الخروج إلى مكان ما.
- لا أعلم.
- أعلم أنّ هذا مزعج، لكنّه سيعني لي الكثير إذا قمت به لأجلي.

إريكا (بعد لحظة صمت): حسناً.

أنهى الاثنان عشاءهما من دون أي تعقيب على مخطّطات كرة السلة، وشعرت إريكا بأنّها غير مرتاحة، وعندما سألهما النادل: هل ترغبان في بعض الحلوى؟ وجدت صعوبة كبيرة في الرفض، على الرغم من أن سياستها منذ مدّة طويلة كانت تقضي بعدم تناول الحلويات.

عاد كلاهما من العمل ذلك اليوم، ولم يقضيا الأمسيّة معاً. لذا عادت إلى المنزل وحدها. وعندما وصلت أخذت تنظر في خزائن المطبخ، ولما كانت تهتمّ لوزنها أخيراً، فلم يكن في المنزل سوى رغيف خبز، وبعض البسكويت، وعلبة معكرونة. عندئذٍ توقفت لحظة! إنّ التهامها الطعام كان قد توقّف، وتناقص وزنها

فعلاً فصاحت: «آه تبّاً لذلك!» وتناولت علبة البسكويت، وبدأت بتناول القطع واحدة تلو الأخرى. وفي الوقت نفسه، وضعت الماء على النار بعدها؛ ليكون جاهزاً لإعداد المعكرونة، وتناولت رغيف الخبز، وأخذت تأكل بعض الزبدة التي وجدتها أيضاً. قالت في نفسها: «لن تستغرق المعكرونة كثيراً من الوقت»، على الرغم من أنّها وضعت العبوة كاملة.

إنّ نشأة إريكا مع والدين وأخوين يكبرانها سنّاً، كان ليجعلها مميّزة كونها البنت الوحيدة في العائلة، لكنّها لم تكن كذلك. فكلّما حاولت الانضمام إلى أخويها في لعبة ما، كانت تُعطى المرتبة الأقل، فلو كانت لعبة رجال الفضاء، فإنّ أخويها يكونان القبطان أو الإمبراطور في اللعبة أو الضباط، في حين يُسند إليها دور المجنّد الصغير. أمّا إذا كانت لعبة الحصن، فإنّهما يكونان برتبة عقيد أو رائد، في حين تكون هي برتبة جندي يتلقّى الأوامر بلا سلطة أو حتّى أدنى احترام، ولأنّها كانت تتوق دائماً إلى الانضمام إليهما في اللعب، فقد تولّد لديها استقبال أيّ إهانة مهما كانت.

كان والد إريكا سيمنحها بعض الراحة لو كان لها مكانة في قلبه، لكنّ ميله كان دائماً تجاه أولاده الذكور، حيث كانت طاقتهما وهمجيتهما تمنحانه الشعور بالفخر، وحينما تتجمّع العائلة، فإنّ انتباهه كان دائما للأولاد ، على الرغم من أن إريكا حاولت دائماً لفت انتباهه، ولم تكن تحصل إلّا على إيماءة بالرأس أحياناً. والحقيقة أنّ طريقة الأب في التعامل، هي ما شجّعت الأولاد على معاملة الأخت بالطريقة التي كانا يعاملانها بها.

كانت أم إريكا تتصف بالهدوء، وكانت في داخلها تُسرّ بسلوك ابنيها الجامح. لقد رأى الجميع في العائلة أنّ الولدين ذوا قيمة أكثر من البنت، على الرغم من إنكار الأبوين لذلك. لقد شعرت إريكا بهذا فعلاً حتّى عندما كانت صغيرة، فإنّها كانت تشعر أنّ موقعها في العائلة كان متدنّياً. لذا لم تكن قادرة على أن تطلق

اســماً على مشاعرها، فقد كان الخجل والعار هو الاسم. ومثل كلّ الأطفال الصغار، لم تمتلك سـياقاً خارج نطاق العائلة كي تسـتطيع أن تفهــم موقفها، فكل ما عرفته هــو أنّها تريد أن تكون مشـمولة بالانتباه مهما تطلّبها ذلــك لتحقيقه، حتّى لو مدّة قصــيرة. ولاحقاً عندما وجدت نفســها في دور الخاضع في علاقاتها، فسّرت ذلك بأنّه دلالة جديدة على دونيتها؛ وهو سبب آخر يدعوها إلى الشعور بالخجل.

أسئلة المناقشة، وإجاباتها

1. ما الموضوعات العاطفية الكامنة وراء شعور إريكا بالعجز، ومن ثمّ حلّها الإدماني؟

دون أدنى شك، فقد استطعت أن تربط بين شعور إريكا بالخجل، وقلّة تقديرها بصفتها طفلة، وخبراتها اللاحقة مع الرجال بصفتها بالغة. كانت صديقتها جيمي على حق، عندما وصفتها بأنّها واحدة من «تلك النساء» اللواتي يخترن رجالاً يقومون بإهانتهن. إنّ أسباباً مثل هذا السلوك المدمّر كثيرة جدّاً عند النساء، وعادة يكون أساسه مثل حالة إريكا.

مرّت إريكا في طفولتها بمعضـلة صـعبة، فقد كانت لها حاجة طبيعية في أن تشـعر بالانتماء والحب، وأن يهتم بهـا الناس المهمّون في حياتها: والداها وبدرجة أقل أخواها، لكنّ هؤلاء الناس الذين احتاجت إليهم كانوا في الحقيقة غير مهتمين وغيــر مقدّرين لها، حتّى إنّهم كانوا مهينين لها. إنّ الأطفال في مثل موقعها يحلّون هذه المشكلة عادة بالانحناء والانصياع؛ ليتكيّفوا مع الناس الذين يحتاجون إليهم.

إنّ تجـاوب الأطفال مــع هيمنة الآباء وتهميشــهم، يكون بتكيّفهم ليصــبحوا وديعيــن ومنقاديــن، وعندما يكبرون تســتمر هــذه الحالة معهم مــن دون إدراكهم

لسبب قيامهم بها، فهم يبحثون عن أشخاص يكونون عاطفيّاً مثل آبائهم، ويهتمون بهم، ويقدّرونهم طوال حياتهم، عندئذ ودون قصد، يكرّرون الأنماط نفسها عند تلقّيهم عدم الاحترام عندما كانوا أطفالاً. وتكمن وراء الحاجة إلى التعلّق بأشخاص يسبّبون لهم الأذى، قناعة لدى هؤلاء الأطفال عندما يكبرون بأنّ مشاعرهم الذاتية ليست أهلاً للاحترام والتقدير. والفكرة التي تنبع من هذا عادة تكون: «إذا دافعتُ عن نفسي، فلن يرغب أحد في البقاء معي».

ومثلما رأيتم، فإنّ العلاقة بين سيرة إريكا العاطفية والتهامها الطعام يطابق كل شيء عرفناه عن الإدمان، فعندما شعرت أنّها ستتماشى مع رغبات تيم بإحضار رفاقه بالسيارة، عادت إلى مصيدة عجزها القديم الخاص بشعورها بالخجل وتقليل احترامها، فهي لم تكن ماهرة في التعبير عن مشاعرها تجاه الطريقة التي تُعامَل بها للأسباب التي رأيناها بتاتاً، ففي نظرها، كانت ستخاطر بفقدان علاقتها مع تيم، وهي لم تكن أهلاً لتقاوم على أيّ حال. ولكن كان من المستحيل ألّا تغضب عند حد معيّن. وعندما كانت تلتهم الطعام، كانت تعبّر عن غضبها العميق في حياتها العاجزة تجاه إهانتها وموقفها الاستسلامي، لقد قالت: «تبّاً لذلك!» عندما عبّرت عن شعورها بالعجز بتناول الطعام.

2. ما الذي منع إريكا من ملاحظة اللحظة الحاسمة؟

لم تستطع إريكا طوال حياتها فهم أسس علاقاتها الفاشلة، وسبب التهامها القهري للطعام، على الرغم من محاولات صديقتها المقرّبة مساعدتها وإعطائها النصيحة الجيّدة، وقد سوّغت إعراضها عنها بأنّها خيارات سيّئة، وعندما واجهتها جيمي بفكرة أنّها من أولئك النّسوة اللواتي يبقين مع الرجال المسيئين، كانت ردّة فعلها مبنية على تفكير عقلاني ولكنّه سطحي؛

قالت: «ليس الأمر أنّي أحب أن يعاملني الآخرون معاملة سيئة». لكنّ هذه الإجابة تجاهلت النقطة الرئيسة. من المؤكد أنّها لا تحب أن تُعامل بطريقة سيئة، ولكن هذا لا يفسر على الرغم من ذلك، لماذا كانت دائماً تجد نفسها في مواقف مثلما هي الآن. لقد تجنّبت هذا النوع من الاستجواب بلا شك؛ لأنّها كانت منطقة حسّاسة في نظرها، فلو فكّرت كثيراً في وضع نفسها في هذه العلاقات المذلّة، لشعرت بخجل أكبر، وكانت ستعاني الحزن والغضب من عدم تقديرها طوال سنوات حياتها. وظهرت المشكلة نفسها في تفكيرها عن إدمانها، فقد ركّزت على خسارة الوزن لتبدو بصورة أفضل، أكثر من تركيزها على عجزها وخجلها، اللذين أدّيا إلى حافز تناول الطعام عندها.

3. ما اللحظة الحاسمة على طريق إريكا للإدمان؟

لقد حصلت اللحظة الحاسمة لإريكا عندما واجهت صعوبة في عدم طلب الحلوى ذلك اليوم مع تيم، فقد كانت تلك هي اللحظة الأولى عندما كان محور إدمانها هو الطعام، قد تبادر إلى ذهنها. ومع هذا، فلم يمض سوى وقت قصير، حتّى قامت بفعلها الإدماني بتناول الطعام. وحتّى قبل هذه اللحظة الرئيسة، وفي أثناء تناولها الطعام، عندما أحست بعدم الارتياح للقيام بدور السائق، كانت إشارة مبكّرة لها إلى أنّها الآن على طريق عودتها إلى الإدمان. وعند هذه النقطة، شعرت بأنّها وقعت في المِصْيدة. ويا للأسف، لم تكن هذه اللحظة واضحة لإريكا، فلو كانت مدركة أكثر لما كان يحدث لها، لكانت بكل تأكيد قد التقطت هذه الإشارة المبكّرة على أنّها في طريقها لالتهام الطعام، حتّى قبل ظهور حافز الوعي لديها بتناول الحلوى. وحقيقة الأمر أنّه لو كانت على اتصال مع القضايا الكامنة وراء إدمانها، لاستطاعت أن تمنع حفلة الطعام هذه بمدّة طويلة، قبل ليلة تناول الطعام مع تيم، عندما بدأت

تلاحظ أنّ صديقها الجديد أصبح يتصرّف مثل غيره من الأصدقاء الذين انفصلت عنهم سابقاً، وكانت أيضاً ستلاحظ أنّها في طريقها للسير فوق الممر الشائك القديم نفسه. وإذا لم تتوقّف، فسيقود إلى الأذى والمشاعر الغاضبة نفسها، وردّة الفعل الإدمانية نفسها.

4. ما الإجراءات المباشرة التي كان باستطاعة إريكا اتّخاذها، بدلا من الفعل الإدماني؟

لقد واجهت إريكا في أثناء العشاء قراراً محدّداً، واختياراً صعباً بطبيعة الفعل الذي ينبغي فعله. إن الخيار الأول هو أن الموافقة على إحضار أصحاب تيم وإعادتهم من حيث أحضرتهم ستؤدي إلى عودتها إلى حالة الإدمان. والخيار الآخر - رفض عمل ذلك - سيأخذها خارج الطريق المؤدّي للإدمان. وبالتأكيد، إنّنا نعرف أنّ وضوح الخيار الأفضل لا يعني أنّه سهل التطبيق. لقد كانت سيرتها الذاتية وقوة حاجتها وراء امتثالها وبقائها أسيرة علاقات مؤذية.

وبالرغم من هذا، فإنّ الوعي بما هو على المحك في هذه اللحظات الحاسمة - السيطرة على إدمانك - سيكون عوناً مساعداً لاتّخاذ إجراء إيقاف الإدمان. ومثلما رأينا سابقاً أيضاً، فليس من الضروري لإريكا أن تتّخذ القرار الأنسب في هذه الظروف، فكل ما كانت في حاجة إليه، هو شيء جيّد كافٍ للتعامل مع مِضّيدتها، فإذا لم تستطع رفض طلب تيم، فإنّ كثيراً من الحلول الجزئية متوافرة لها. كان باستطاعتها أن توافق على عمل جزء من المطلوب، كأن تحضر بعض الأصدقاء لحضور المباراة في الموعد، وتترك لهم خيار المغادرة إلى المنزل، وكانت تستطيع أن تقترح إحضار أصدقاء أقرب إلى المنزل، بدلاً من أولئك البعيدين، ما يوفّر أمكنة في السيارات لجلب الأصدقاء البعيدين من قِبَل أصدقائهم، أو تستطيع

أن تقول: إنّها ستتولّى مسألة التنظيف في نهاية الليلة، بحيث يستطيع تيم إعادة أصدقائه إلى منازلهم. كان من الممكن لها أن تتبادر تلك الفكر وغيرها إلى ذهنها لتريحها من الشعور بالعجز بما يكفي؛ لمنع التهامها الطعام فيما بعد، حتّى إن لم تتمكّن من اتّخاذ الأفعال الممكنة الأكثر مباشرة هنا.

بيل

خلال سبعة عشر عاماً من الزواج، كان بيل قد تورط في خمس علاقات خارج نطاق الزوجية، وكانت أربع من تلك العلاقات مع نساء يعملن في الشركة معه، وكانت الخامسة تعيش في الجوار قريباً منه. لم تكتشف زوجته سيندي أيّاً من هذه العلاقات حتّى كان عيد زواجهما الخامس عشر، وذلك عندما اعترف بيل نادماً. لقد تبع هذا الاعتراف انفصالاً دام أربعة أشهر، عاش خلالها في غرفة في نُزُلٍ صغير مجاور، وكان يشاهد طفليه مرّات عدّة أسبوعيّاً في البداية، حيث كان يستصحبهما بالسيارة إلى المدرسة؛ لأنّ زوجته تكون في العمل خارج المنزل، وكان يأخذ ولديه إلى غرفته في النُّزُل أحياناً في نهاية الأسبوع، ويزورهما أكثر من مرّة في المنزل. وأخيراً أخبرته سيندي بأنه يستطيع العودة إلى منزله، فغادر النُّزُل عاقداً العزم على ألّا يعود إلى ما أسماه (نقطة ضعفه). لم يكن بيل بالطويل ولا بالقصير، بل متوسط القامة، ومكتنز الجسم، وكان ذكيّاً جدّاً على الرغم من أنّه لم يكن متفوّقاً في المدرسة، ولم يُعرف بقدرته على المحادثة. ومع هذا، فقد كانت له طريقته الجاذبة مع النساء، التي كانت مصدر حسد من زملائه عندما يخبرهم عن حياته المحرّمة، ولم يكن لديه تفسير لهذا سوى القول: إنني أشعر بالسعادة مع النساء.

يكمن جزء من مشكلة بيل في توضيح براعته مع النساء، في أنّه بعد سبعة عشر عاماً من الزواج، وعندما أصبح عمره واحداً وأربعين عاماً، كان تقريبا قد

نسي عدد الساعات الطويلة التي قضاها في التمرّن على كيفية الحديث إلى البنات عندما كان مراهقاً. لقد فعل هذا بالقدر نفسه، الذي تمرّن فيه أصحابه على رفع الحديد في صالات الجمنازيوم للبقاء في فريق كرة القدم، ولقد تمرّن بيل أكثر من أي منهم بجد واجتهاد على كيفية التحدّث إلى البنات، ولم يكن من أحد يضاهي مهارته الناعمة الخفية سوى أولئك ذوي العضلات الضخمة. وبالرغم من هذا، فإنّه لم يكن متصنّعاً، ولم تكن خطته استغلال كثير من البنات، وفيما بعد النساء، اللواتي طوّر معهن علاقاته، فلقد كان بيل رصيناً ومراعياً مشاعر الآخرين، وهي صفات أثبتت أهميتها للمحافظة على العلاقات الموجودة، بدلاً من قدرته المذهلة على تأسيس علاقات أخرى. لكن، كان يوجد سببان لانتهاء كل علاقة، الأول هو أنّ بيل كان متزوجاً، وقد كان هذا يصعب تصديقه نظراً لتاريخه، إذ كان يحب زوجته، وقد استمر بإقناع نفسه عبر السنوات بأنها إذا لم تكتشف علاقاته، فإنّ هذا لن يؤذيها. لكنّ هذا كان يعني أيضاً أنّه إذا بدأ بالقلق خشية اكتشافه فعليه أن ينهي العلاقة. أما السبب الثاني لانتهاء علاقاته، فهو أنّ معظم من عرفهن كنّ متزوجات، وبدا أن زواجهنّ لا يعني لهنّ شيئاً، لكنّ ثلاثاً منهن في الأقل هجرنه، عندما شعرن أنّهن على وشك أن يُكتشفْنَ، وواحدة تجاوزت هذا وأخبرت زوجها بأنها تقيم علاقة، وأنهتها فجأة.

إنّ حب بيل لزوجته كان سبباً في استعادتها له على الرغم من كل ما فعل، ولكونها عرفت عنه هذا بعد خمسة عشر عاماً من زواجهما. وفي السنة اللاحقة، كانت الأوضاع قد استقرت بين الزوجين، وكان سعيداً بهذا مع أنّه كانت تراوده أفكار العبث مع بعض النساء الشابات في المكتب؛ لكنه سيطر على نفسه.

كان بيل مسؤولاً عن نصف شركة برمجيات ناجحة، وهو العمل الذي ساعد على إيجاده وهو في بدايات العشرينيّات من عمره، في خضم طفرة التقانة المتطوّرة. وعندما كان كثير من شركائه مسؤولين عن التسويق والمبيعات، فإنّه كان واحداً من خبراء البرمجيات الذين صمّموا منتجات الشركة الرئيسة، ولاحقاً أدار فرقاً من المبرمجين لتطوير القدرات المستقبلية للشركة.

لقد كان يرى نفسه مثل أحد أصدقائه القدامى في فريق كرة القدم في المدرسة الثانوية والجامعة؛ رجل ضخم في الحرم المدرسي، ومقدرته في مضماره جعلته النجم الذي ينظر إليه الجميع من فريقه بصفته مثالاً للقوّة والقيادة. وبالرغم من هذا، فإنّ الشركة تعثرت لاحقاً.

ظهرت منافسة جديدة على خط إنتاجهم، وقد كافحوا للبقاء في المقدّمة في مجال التطوير، وكانت مشكلة بيل أنّ شريكه في التأسيس - المبرمج إسحق- كان يدير قسماً منفصلاً، وكانت مجموعة إسحق أفضل من مجموعته، وقد حظيت منتجاتهم باهتمام السوق والمجلّات الصناعية، أمّا مجموعته فلم تحظَ بشيء أخيراً.

في ظهر يوم جمعة، كانت قيادات الشركة في اجتماعها الشهري لمراجعة أوضاع العمل، وهو شيء يجري بانتظام منذ انخفاض نسبة المبيعات خلال العام الماضي. وعندما تحدّث كلّ عن مجاله، ساد التوتّر أجواء القاعة، وقد تفهّم الجميع أنّ التحديات التي تواجهها الشركة كانت محتومة في ميدان سريع النمو، ولم يوجد مجال لإنكار أنّ مجموعة بيل هي سبب فقدان الشركة مركزها، وقد أشاروا إلى هذا طوال أشهر، ولم يكن أحد يرتاح لانتقاده.

لكنّ اليوم بدا مختلفاً، فالأمور تسـير إلى الأسـوأ، وقد كتبت إحدى المجلّات الشـهرية تقريراً ناقداً عن آخر تحديثات مجموعة بيل، وعندما شاهد التقرير كان أوّل من صُـدم وسخط. والآن، جاء إلى الاجتماع ليدافع عن اسمه وسمعته، حتّى لو كان بين زملائه وأصدقائه القدامى.

أحضـر رئيس الشـركة – أحد الأعضـاء المؤسّسـين في الشـركة – مقالة المجلّة، وقال: إنّها سـتكون مشـكلة لديهم، ليس بسـبب المنتج فقـط، ولكن لأنّها سـلّطت الأضـواء على الشـركة كاملـة، وهنا أجاب بيل بغضـب وتهـوّر: إنّ المجلّة غيـر منصـفة لقياس هـذا التحديـث أمـام النسـخ الجديـدة لمنافسـيهم، فهو ومجموعتـه كانـوا يعملون على مدار السـاعة للخروج من هذا وبسـرعة، وأنّه لا بدّ مـن وجـود عيـوب. نظر بيل نظـرة تحدٍّ عبـر القاعة، ولكـن لم يمنـع الحياء هذه المرّة أحد الشـركاء من أن يسـأله لماذا كان عليه أن يعمل بسـرعة؟ لماذا تأخّروا كثيراً في الأصـل ليضـطروا إلى الإسـراع الآن؟ وقبل أن يتمكّن بيل من الرد، تكلّم المديـر المالـي وقـال: إنّ الشـركة لا تسـتطيع أن تتحمّل ربع عام آخر من ضـعف المبيعـات، الـذي سـيتبع هـذا التقرير السـيّئ الـذي نشـرته المجلّـة لواحد من منتجاتهم الرئيسة.

حينئذ انفجر بيل غاضـباً، ورفع من نبرة صوته، وبدأ التحدّث عن النجاحات التي طوّرها مع مجموعته على مر السنوات، ونظر مباشرة إلى المدير المالي قائلاً: إنّ الشـركة لم يكن لديها أرباح لتخسرها؛ لولا عمله في البداية أصلاً، وهنا تدخّل إسـحق. لقد كان الرجلان صـديقين منذ بدء تأسيس الشـركة، وقد كان التنافس المعتدل الذي تطوّر بين هذين العملاقين في البرمجة ومجموعتيهما، تنافسـاً ودّياً دائماً.

قال إسحق: «أعتقد أنّه توجد مشكلة حقّاً هنا. المشكلة ليست بالتحديث الأخير، بل إنّ النسخ المبكّرة افتقرت إلى القوة الموجودة لدى منافسينا، ولن يكون إيصال هذا المنتج إلى مستوى منتج منافسينا ممكناً، دون إعادة صياغة الأجزاء الرئيسة لقلب النظام. والآن، فإنّ الأمر أشبه ببناء طابق في قصر، عن طريق إعطائه طبقة جديدة من الدهان».

كان بيل محتدّاً، وشعر أنّه سيقف ويضرب إسحق؛ ليس بسبب ما قاله، بل لأنّ بيل لم يستطع أن يغيّر اتّجاه هذا النقد مثلما يفعل مع أي شخص آخر في الغرفة. لقد كان إسحق عبقريّاً، وعالماً في البرمجيات مثل بيل. لذا، فإنّ إخباره بأنّه لا يدري عمّا يتحدّث سيكون أمراً سخيفاً، وبيل يعلم هذا.

إنّ أفضل ما يستطيع بيل قوله: هناك بعض التحسينات التي يحتاج هو ومجموعته إلى أن يفعلوها، وإنّه متأكّد من قدرتهم على ذلك.

عندما انتهى الاجتماع، عاد بيل إلى مكتبه، ولاحظ أنّ قلبه ما يزال يخفق بقوّة، فحاول أن ينجز بعض الأعمال، لكنّه واجه مشكلة في التركيز. وبعد مرور ساعة، كان في حالة أفضل مع استمرار خيبة الأمل، فقد غادر المكتب وتوجّه إلى مَكِنَة الوجبات الخفيفة في الطابق السفلي، حيث وقفت هناك امرأة شابّة وجذّابة، تحاول أن تختار نوع حلوى لذيذة من واجهة العرض، وهي تعمل في الشركة. وقد شاهدها من قبل، لكنّهما لم يتبادلا الحديث، فقدّم بيل نفسه على الرغم من معرفته بأنّها تعلم من هو، واستفهم عن طريقتها في انتقاء الحلوى التي تشتريها، ولقد شعرت بانفعال لأنّ أحد رؤساء الشركة يتحدّث إليها، وهنا ألقى كلاهما النكات عن الخيارات المتوافرة. قال بيل إنّه سيتعامل مع تلك المشكلة، حيث ضحكت هي بدورها، وقالت إنّ عليها العودة إلى عملها، فأصر على مرافقتها إلى مكتبها، وأن يتحمل هو مسؤولية تأخّرها أمام رئيسها التابع له، وعندما افترقا كان

بيل قد رتّب معها للالتقاء بعد العمل. وفي طريق عودته إلى مكتبه، كان يفكّر أين سيذهبان بعد ذلك، إضافة إلى ابتداع عذر تقتنع به زوجته عند عودته متأخراً في ذاك اليوم.

كان بيل طفلاً وحيداً لأبوين كان زواجهما ينهار، بسبب علاقات أبيه غير الشرعية. لقد بدا تشارلي والد بيل أكبر من الحياة نفسها، وكان ناجحاً بطريقة رائعة بصفته مطوّراً للعقارات، ولقد كان ضخم الجثة، غليظ الصوت، وصاحب شخصية متغطرسة، ويدخّن سيجاراً غليظاً، وكانت زوجته آبي – والدة بيل – تتصرّف كذيل تابع له، ولكنّها أم جيدة؛ ربّت الولد بهدوء من دون التذمّر من زوجها وعلاقاته التي كانت تعلم عنها. إنّ حاجة تشارلي إلى أن يكون متحذلقاً، لم تقده فقط إلى معاشرة النساء، بل إلى السخرية من قدرات ابنه. فعندما كان بيل يقوم بتقليد سلوك والده كان يقول له: «محاولة جيدة أيّها الصغير». وكان بيل بصورة متكرّرة ينسحق تحت عدم قدرة والدته على فهم حاجة الولد إلى التقرّب إلى والده، ولقد لاحظت آبي هذا، وحاولت أن تساعده من خلال وضعه في حقل اهتمامها بالفن والتصميم. وبقدر ثقة بيل ومحبته لوالدته، فإنه التقط موقف والده تجاهها. وعندما كبر أصبح يرفض اهتمام والدته، فمعنى تحالفه مع والدته أنه يبتعد عن والده، ومن ثمّ يعاني على يديه مزيداً من الإذلال.

عندما بدأ بيل بمواعدة النساء، دخل عالماً طالما سمع والده يتحدّث عنه؛ إنّه عالم له علاقة بمهارة والده العالية، وحتّى بعيداً عن دوافع التطوير العادية، فقد كان من المهم له أن يتنافس في هذا المجال، ولأنّه لم يكن ذا جاذبية بدنية كوالده، فقد استعمل ذكاءه وحس دعابته لجذب النساء وإغوائهن. وفي الوقت نفسه، فإنّ حبه العميق لوالدته، أورثه ذلك التعلّق الأصيل بالنساء.

أسئلة المناقشة، وإجاباتها

1. ما الموضوعات العاطفية الكامنة وراء شعور بيل بالعجز، ومن ثمّ حلّه الإدماني؟

عندما كبر بيل لم يكن قادراً على مماثلة والده الضخم صاحب العضلات بطريقة إيجابية. فحاجة تشارلي إلى أن يكون أكبر من الآخرين، كان يعني أيضاً أنّه أراد أن يبقى بيل صغيراً. وهكذا كبر بيل وهو يحمل فِكَراً دفينة تحمل شكوكاً مؤلمة عن رجولته، وكانت مشاعر العجز المهيمنة التي لا تطاق تأتيه عندما يبدو له ثبات هذه الشكوك. لذا كان من المهم له لاحقاً في الحياة أن يفكّر في نفسه بصفته رجلاً ضخماً في الحرم الجامعي، ليماثل بذلك كبار الرياضيين في فريق كرة القدم، ومن هنا كانت قدرته على جذب النساء وإغوائهن مهمّة جدّاً في نظره، وازدادت أهميّتها مع مرور الزمن؛ لأنّه كان خبيراً بها منذ سن مبكّرة، والفضل يعود إلى دافعه الكبير. ولما رافقته شكوكه عن ذكورته طويلاً فإنّ حاجته إلى إغواء النساء كانت مستمرّة أيضاً، وبالقوة الكامنة وراء هذه الحاجة أصبحت معاشرته النساء إدماناً.

وليس مفاجئاً أنّ إدمانه كان يكبر عندما يكون ضعيفاً. وفي تلك المناسبات، فإنّ المِصْيدة القديمة بشعوره أنّه الأصغر والأقل شأناً (رجوليّاً) قد حُفّز في ذهنه مسبّباً له الغضب، ما دفعه إلى عكس عجزه عن طريق ممارسة إغواء النساء. إنّ المرأة التي سعى لها بيل لم يكن انتقاؤها عشوائيّاً، ولم تكن مصادفة أن تكون علاقاته كلّها مع نساء متزوجات، ويكمن تفسير هذا في حقيقة أخرى عن حياته المبكّرة.

كان فشـل والده ببناء علاقة معه قد مزّق تطـوّره في واحدة من أهم مراحله الطبيعية في طفولته المبكّرة؛ فعندما يحلم الأطفال الصـغار بالاحتفاظ بأمهاتهم لأنفسهم، وفي مسار التطوّر المعتاد، فإنّ هذه المرحلة تنتهي. أما بيل – الذي ظل انفصـاله العميق وغضـبه تجاه والده مركزيّاً في كينونته – فإنّ التفوّق على والده في تصـرّفه مـع الجنس الآخر كان خطيـراً. كان إثبات ذكوريته عـن طريق إغواء النساء أحد جوانب المشكلة. أمّا الجانب الآخر الذي عدّه أهم ما في العالم فهو أن يحظى بتلك النسوة بعيداً عن أزواجهن، فهو بهذا لا يقهر النساء فحسب، بل يهزم أيضـاً منافسي ذكورته؛ أزواجهن أيضـاً. وهذه الطريقة في عكس مشاعره بالعجز الشديد، لم تكن الحل الأمثل لإدمانه.

2. ما الذي منع بيل من رؤية اللحظة الحاسمة؟

كان بيل من الأشخاص الذين ركّزوا على سلوكهم بدلاً من أسبابه وطبيعته، وعندما اعترف أخيراً لزوجته بعلاقاته مع النساء، فقد صوّر هذا بصفته فشلاً في التصـرّف اللائق وضعفاً في شخصيته. لم يفكّر أبداً بالدافع وراء تعدّد العلاقات، أو حتّى بوجود سبب لها. وعندما بدأ بإغواء امرأة أخرى بعد ذلك الاجتماع في الشركة، لم يكن من شيء ليبطئ سيره على ممر الإدمان، سوى بعض الفِكَر العابرة عن قسمه بألّا يكرّر ذلك. ويا للأسف، فإنّ هذه الفِكَر لا تقاس بالقوة العارمة القديمة وراء دافعه الإدماني، فمن دون فهم لما كان يدور في ذهنه، أو كيف يتعامل معه؛ فإنّه لم يكن يستطيع إيقاف العملية من الاستمرار إلى النهاية. إنّ ردّة فعله الدفاعية التلقائية عندما يواجه التحدي، هي نفسها تفرض مشكلة أخرى، فهو لا يستطيع تقبّل النقد أو الاستماع إليه، من دون أن يشعر بطعنة في رجولته، ما جعل الأمور مستحيلة للتفكير بصورة لائقة وواضحة في المشاعر التي حرّكتها فيه هذه الزحمة الأخيرة.

3. ما اللحظة الحاسمة على طريق بيل للإدمان؟

كانت اللحظة الأولى التي فكّر فيها بالاقتراب من امرأة أخرى، عندما رآها بقرب مَكِنة الوجبات الخفيفة. ولكن كالمعتاد، نستطيع أن نعود إلى الوراء أكثر حيث اللحظة الحاسمة. إن ردّة فعله في الاجتماع كانت مثالاً. ومع أنّها ليست اللحظة الحاسمة، فقد حدث هذا عندما سخّر دفاعه بـ (الرد بالمثل)، فلو لم ينسجم مع أسلوبه الدفاعي، فإنّ انفجاره في الاجتماع كان خطّاً أحمر. كان بيل سيلاحظ أنّ شيئاً قد ثار في داخله، وهو شيء مهم عاطفيّاً بالنسبة إليه، وبهذا الوعي كان سيلاحظ أنّ إدمانه قريب جداً. لو كان بيل قد عرف نفسه جيّداً، وكيف يعمل إدمانه، للاحظ - منذ بدأت مجموعته التراجع في أدائها - أنّه قابل إلى العودة إلى الإدمان، وكان باستطاعته أن يشاهد أنّه في موقف فيه تحدٍّ لقدرته وقوته، وأن يشاهد تلك المِصْيدة القديمة التي احتجزته داخلها.

4. ما الإجراءات المباشرة التي كان باستطاعة بيل اتّخاذها بدلاً من الفعل الإدماني؟

كان بيل مقتنعاً أنّه يواجه تحدّياً صعباً لرجولته، فبعد الاجتماع لم يستطع التركيز، وقد طغى غضبه على أيّ إستراتيجية يمكن استعمالها للتعامل مع الموقف، ولو أنّه استطاع التراجع قليلاً في تفكيره، ونظر إلى مِصْيدة العجز القديم، لكان حواره مع نفسه شيئاً من هذا القبيل: «حسناً، ها أنا أشعر ثانية بأنّني مهزوم من أبي، وعليّ أن أقاتل كي أحفظ قيمة نفسي بصفتي رجلاً، لكن ما يجري هنا حقيقة هو أنّ الشركة تريد مني ومن طاقمي منتجات أفضل - وتلك مشكلة كبيرة - ولكن ليست كبيرة حقّاً لأغضب وأحاول إثبات أنّني رجل».

وحتّى لو لم يستطع التفكير بالقضايا بوضوح، وكان غير قادر على تبديد غضبه، ووضعه حيث ينتمي – في ماضيه – فما زال لديه كثير من الخيارات المباشرة التي كان باستطاعته اتّخاذها. لقد كان غاضباً من إسحق، لكنه يستطيع أن يذهب إليه بعد الاجتماع ويتحدّث إليه، فهو يعرفه، وكانا شريكين مدّة طويلة. كان يستطيع أن يخبره بأنه انزعج من ملاحظاته الحادّة في الاجتماع، حيث كان عليه أن يخبر بيل بما لديه من آراء بينهما، لا أن يهاجمه في الاجتماع أمام الجميع، وكان يستطيع أيضاً أن يتحدّث إلى المدير المالي والآخرين في الاجتماع برسالة مشابهة لهذه، وأن يتصرّف بطريقة مباشرة أكثر ضد شعوره بالعجز، عن طريق صياغة مذكّرة إلى شركائه، ما سيعطيه الفرصة لصياغة حجّته من الاجتماع، وأن يُظهر لهم كم أسهم هو ومجموعته عبر السنوات الماضية، ويستطيع أن يضيف أيضاً أنّه كان أكثر إدراكاً واستعداداً لمعالجة المشكلات من زملائه خارج نطاق خبرته – مانحاً إياهم الخبرة والنجاح – ما يمنحهم سبباً وجيهاً ليبقوا على ثقتهم بقدراته.

لو اتّخذ أيّاً من هذه الإجراءات، لتناقص – على الأرجح – وسواسه القهري الذي يكرّر إدمانه بصورة ملحوظة. وبلا ريب، لو لاحظ التهديد العميق الذي شعر به مبكّراً عندما بدأت مجموعته بالتراجع إلى الوراء أمام منافسيها لتجنّب صراعه الأخير مع الإدمان نهائيّاً.



الجزء الثالث

العيش مع شخص مدمن

صفحة فارغة كما هو موضح في النص الأصلي

مــن الأهمّية أن نفهم كل ما اكتشــفناه عن طبيعة الإدمــان، إذا كنا نعيش مع شخص ابتلي به. إنّ النهج المساعد لا يعني بالضرورة أن تتصرّف بصفتك معالجاً مختصّــاً مع من تحب. لكنّك إذا فهمت الإدمان – والأخطاء والأقاويل الكثيرة التي شــكّلت معالجتنا له – فستكون في موضع أفضل يؤهّلك للتعامل مع المشكلات التي يُحدثها الإدمان في العلاقات.

أفكار شائعة عن العيش مع شخص يعاني الإدمان، هل هي منطقية؟

لأننا شــاهدنا الإدمان من منظور جديد؛ فإنّنا نســتطيع جدّيّاً إعادة تفحّص بعض الفِكَر الشائعة حوله.

الحب العنيف

دعونــا نبــدأ ببعضــ الملاحظات العامــة. لو نُظر إلــى الإدمان بأنــه نوع من العادات السيئة أو ضعف أخلاقي، فسيكون من المنطقي أن نكون قساة مع الشخص الذي يعاني المشكلة. لذا إذا بدا الناس أحياناً كسالى أو غير قادرين على التركيز، فســيكون من المفيد تنبيههم، أو وضــع التحديدات على ســلوكهم؛ كي يحسّنوا من تصــرفاتهم، وإنّ إحدى طرائق فعل هذا، تكون في تجنّب الشــخص أو إهماله؛ كي تكون الرســالة واضحة له أو لها بتغيير تصــرفاتهم. ولكن، هل ينطبق هذا التفكير على معالجة الإدمان؟

نعلم أنّ الإدمان ليس عادة ســيئة، أو ضــعفاً أخلاقيّاً، أو كسلاً، أو نتيجة لقلّة التركيــز. إنّ الإدمان من الناحية النفســية مطابق لبعض الســلوكات القهرية، التي لا تكــون إدمانــاً في الواقــع، مثل: التنظيف المفــرط للمنزل، وممارســة التمارين،

والتسوّق القهري، إذ إنّه عارضٌ تسوقه العاطفة، وطريقة محدّدة لإدارة المشاعر مثلما وصفتُ لكم سابقاً. لا أحد يقول: إنّ بعض أنواع السلوك مثل تنظيف المنزل القهري، يمكن معالجته عن طريق معاملة الشخص الممارس لهذا السلوك بحزم، أو حتّى إهماله كي يتوقّف. لماذا يقترح الناس مثل هذه الفِكَر للإدمان إذن؟

يكون هذا – بصورة جوهرية – بسبب عدم فهم طبيعة الإدمان النفسية وآليته، لكنّ النظرة التي حكمت على الإدمان بهذه الطريقة والتي شاعت بين الناس منذ القدم، كانت ردّة فعل لآثار المدمنين السيّئة على الآخرين. فعندما يتورّط الناس في أنشطة قهرية مثل تنظيف المنزل المفرط؛ فإنّهم لا يسبّبون الأذى للآخرين من حولهم، ونتيجة لذلك فمن السهل التعامل مع هؤلاء لمشاهدة معاناتهم، والاقتراب منهم لتقديم المساعدة، بدلاً من النفور منهم والنظر إليهم بازدراء، ولكن عندما يكون سلوك الشخص مؤذياً أو مؤلماً لمن هم حوله؛ فيُنظر إليه بصفته أنانيّاً، ويُنظر إلى سلوكه بأنه لا أخلاقي وبلا تفكير.

عندما تسيطر هذه الفكرة، فمن الصعب المحافظة على نظرة حيادية هادئة تجاه الشخص الذي نتكلّم عنه، أو المشكلة التي يعانيها، وقد بدا أنّه من المنطقي والعادل أن تعامل الشخص بصفته سيّئاً، وأن تكون قاسياً. يوجد ميل آخر – إذا لم تفهم طبيعة الإدمان وشعرت بالإحباط والغضب – وهو أن تعامل المدمن ليس بصفته شخصاً سيئاً فقط بل غبيّاً أيضاً: «لقد تحدّثت إليه مراراً وتكراراً، ولكنّه غبي جدّاً ليفهم ما يفعل بنفسه وبغيره بسبب عقله البليد».

وبالتأكيد، فمن السهل التعاطف مع ردود الفعل هذه، فالعيش مع شخص مدمن يسبّب الإحباط، والغضب، والكآبة، والقلق. لكنّ هذه الأسس ليست جيدة لتتعامل مع من تحب بناءً عليها، أو مع المشكلات التي يعانونها، وتكمن الخطوة الأولى في التعامل مع شخص يعاني الإدمان، في أن تفهم أنت طبيعة عمل الإدمان،

فهذا يساعد كثيراً على تجنّب تحمّل مزيد من الألم، بسبب الخطأ في فهم ما يعنيه الإدمان لعلاقتك، ومن هنا تستطيع إدراك ما يدور بينكما. وعندما تقترب من علاقتكما باهتمام وتفهّم، يوجد شيء آخر حسّاس يجب أن تضعه نصب عينيك، فمن الأهمّية أن تعتني بنفسك من أجل سلامتك أولاً، ومن أجل شريكك ثانياً. هذا مختلف قليلاً عن كونك قاسياً مع صديقك. إليكم المثال الآتي:

أيان وآنا

يعيش أيان وآنا مع طفليهما – جيسي عمره تسعة أعوام، وكاتلين عمرها سبعة أشهر – في منزل وسط البلد، كانت آنا قد بدأت احتساء المشروب بكثرة خلال السنة الماضية، مباشرة بعد ولادة ابنتها. وعندما التحق ابنها بالروضة قبل ولادة كاتلين، كان الوالدان يعملان ليل نهار، وعندما التحق جيسي بالمدرسة كان باستطاعة آنا العودة إلى عملها بصفتها مديرة لفرع أحد البنوك، لكنّ ولادة كاتلين كان معناها أن تبقى في المنزل ثانية. لقد كانت العائلة في عُسْرة ماليّة بسبب فقدان دخل آنا من البنك، إضافة إلى مصاريف المولودة الجديدة. كانت المشكلة الأكبر من هذا كلّه أنّ آنا تحب عملها، وقد تخلّت عنه والندم يأكلها عند ولادة جيسي، حيث لم يكن من خيار آخر أمامها لتقوم به، ولما كان أيان قادراً على توفير مزيد من النقود أكثر منها، كان لا بد من تأجيل وظيفتها هي، وها هي الأزمة تتكرّر بولادة كاتلين. وعلى الرغم من أن الوالدين قد أحبا المولودة الجديدة، فإن هذه الولادة غير مخطط لها في ذلك التوقيت، أمّا آنا فقد كان القادم الجديد حملاً ثقيلاً ساحقاً. وعندما كانت كاتلين بعمر شهرين، بدأت آنا الشرب، وكانت عندما تشرب تصبح حادّة الطباع، غائبة الذهن، وكانت تلقي نظرة إلى الطفلة فقط لتتأكّد من إطعامها وتغيير حفاظاتها، وتشعر بالسرور عندما تضع الطفلة في السرير مع بعض الألعاب، في حين تسترخي

على الأريكة، تحتسـي المشروب، وتشـاهد التلفاز. علم أيان أنّها كانت تشرب حال عودتـه إلـى المنزل، وقد خـاب أمله لهذا، لكنّـه كان يحمل الإحبـاط وخيبة الأمل نفسها التي يشاهدها في عيني ابنه جيسي، الذي كان ملازماً طوال الوقت لوالدته يراقبها. وبعد مرور شـهور عدّة، أخبر أيان زوجته أنّ سلوكها هذا لا بدّ من إيقافه، ولامها على قلّة اهتمامها بالطفلة وبالأذى الذي تسببّه لجيسي. كانت تعتذر بصدق وهي بوعيها دون شرب، وحاولت أن تعوّض الأمور مع ابنها عن طريق تمضية مزيد من الوقت معه، وإعداد الوجبات التي يحبّها، ومسـاعدته على واجباته المدرسـية، وكانت تعتني بكاترين عندما تكون متّزنة بعيداً عن المشـروب. لكنّ الأمر اسـتمر، وكان أيان قد أخبر زوجته بأنها إذا اسـتمرت في ذلك، فسيُحضـر جليسـة أطفال للجلوس مع أبنائه في أثناء وجوده في العمل، ما أشـعرها بالإهانة والغضـب بسبب هذه الفكرة.

لقد تفهّم أيان شـعور زوجتـه وأحزنه هذا كثيراً، وكان ذلك سـبباً في تأخير إخبارهـا بهـذا الخيـار البديل قبـل الآن، ولكن في هـذه المرحلة، فـإنّ الخيارات جميعها قد اسـتُنفدت، وعليه فعل هذا لمصـلحة العائلة كلّها. لقد أوضـح لزوجته أنّه لا خيار أمامهما للاستمرار في العيش معاً ما دامت الأمور على ما هي عليه من سـوء، وكان سيخبرها بأن ترحل لتسـكن عند والدتها في حين يتدبّر هو والجليسة أمـور العائلـة، فلا بدّ مـن أن تنهي آنا معاقرتهـا الكحول الآن، وهنا شـعرت بأنّها محشـورة في زاوية، فقد شـعرت بأنّها غير قادرة على إنهاء الشـرب، مثلما أنّها لا تسـتطيع خسارة عائلتها بسبب شـربها في المنزل. الآن، وكلّما شربت فإنّها تترك الطفلة مع الحاضنة التي أحضرها زوجها؛ لتحتسي الكحول في مطعم مجاور.

لم يفلح إنذار أيان الأخير في مساعدتها على إيقاف الشرب ما لم تتوقّف هي وحدهـا. وبقدر غيابها وبعدها عن طفلتها وابنها عندما كانت تشـرب في المنـزل،

فإنّهـا الآن أبعد بكثير مـن ذلك. لقد كان هذا محزناً للجميـع، ولكنّه لم يكن أكثر حزناً من كم الدمار الذي يسـبّبه شـربها الكحول أمام عيون أطفالها. كان أيان قد اتّخذ الفعل المناسب، فهو لم يقصد أن يكون قاسياً مع زوجته، لكنّه كان يقصد أن يحمي نفسـه والأطفال منها، وكان يحاول حماية آنا نفسها، إذ كان من الأفضل لها بكثير أن ترى أطفالها وهي في حالة اتزان، بدلاً من إيجاد مشاهد في المنزل، من شأنها أن تدمّر نفسها في عيون الأطفال، وتضيف التوتّر إلى العائلة كاملة.

يعدّ فرض الحدود ردّ فعل منطقيّاً في المواقف الخطرة، ومنها المؤذية عاطفيّاً. ولا بدّ من يحفّز ذلك حاجتك إلى حماية نفسك وعائلتك، وليس عن طريق الزجر أو فرض العقوبة على الشخص الذي يعاني الإدمان. إنّ كونك قاسياً، أو تتّبع أسلوب العقاب لا شأن له في معالجة الإدمان، بل المسألة الأكثر منطقية، أنّك تحاول بذلك حماية نفسك وعائلتك.

التمكين

تكمـن فكرة التمكين في أنّه إذا سـاعدت شخصـاً مدمناً علـى تجنّب الآثار السـيئة لسلوكه أو سـلوكها، فإنّك بذلك تمكّن – تشجّع – على الإدمان. إليكم مثالاً شائعاً:

جون مدمن على الكحول، ويشرب أحياناً حتّى يغلبه النوم إلى أكثر من صباح اليـوم اللاحـق، وكانت وظيفته على المحكّ لو علم رئيسـه أنّ هذا هو سـبب تغيّبه عن العمل في بعض الأيام، لذا كانت زوجته إيلين تتصـل بمكان عمله تخبرهم بأنّه مريض، ولقد أخبرتها صـديقتها بأن تتوقّف عن فعل هذا؛ لأنّها بذلك تمكّن إدمانه على الكحول عن طريق منع عواقبه؛ وفي هذه الحالة كانت العواقب فقدان الوظيفة.

هل كانت صديقة إيلين على صواب؟ للتفكير في هذا؛ علينا أن نعرف شيئاً واحداً: إنّ التمكين وبصورة أساسية على عكس طريقة الحب القاسي.

الحب القاسي مبني على فكرة أنّ الإدمان يمكن أن يتحسّن عن طريق معاملة المدمن بشيء من القسوة، وهذا ليس منطقياً؛ لأنّه إن استطاعت العواقب السلبية إيقاف الإدمان، فلن يوجد أي إدمان. إنّ المحرّك وراء الإدمان بكل بساطة لا يتأثر بالعواقب السلبية مثلما نعرف.

إنّ فعل النقيض لحالة الحب القاسي (المساعدة على تجنّب العواقب السيئة) لا يجدي نفعاً كذلك للسبب نفسه، فالمحرّك وراء الإدمان لن يتأثّر بغياب العواقب المؤذية. إنّ اتصال إيلين لتعتذر عن غياب زوجها بحجة المرض، لم يقدّم أيّ مساعدة تجاه إدمانه. ولكن، ماذا عليها أن تفعل إذن؟

إنّ فهم السلوك الأكثر منطقية للشريك المدمن أو عائلته، ليس مسألة يسهل الحكم عليها ببساطة، فعلى سبيل المثال، الابتعاد الجزئي أحياناً من حياة المدمن تكون منطقية، ليس بصفته عقوبة، بل لأنّها طريقة للتواصل عن خطورة الموقف. من المفيد أحياناً أن تخبر العائلة الشخص المدمن بأنّهم لن يروه أو يتكلّموا معه، ما دام مصرّاً على سلوكه. وعندما ينجح ذلك جيّداً، يكون الحد الذي وُضِع قد سُمِع بطريقة مختلفة أكثر منه بصفته كلمات. إنّ الناس يتجاوبون عادة مع الأفعال أكثر من الأقوال، وليس ذلك لأنّ الأفعال لا تؤدّي إلى نتائج غير مرغوب فيها فقط، بل أيضاً لأنّ الكلمات قد أهملت وحدّ منها. إنّ اتّخاذ فعل من دون الاكتفاء بالقول، قد يروّع الشخص من منظور مختلف عن نفسه. مرّة أخرى، هذا لا شأن له بكونك قاسياً، أو أنّك تحاول أن تعاقب أحدهم. إنّها عملية وضع حدّ بعد طول تفكير، وهي ضرورية عندما تعجز الكلمات عن إيصال الرسالة المطلوبة.

ينطبق المنطق نفسه على التمكين، فإذا اعتقدنا أنّ جون لن يتمكّن من رؤية خطورة إدمانه بوضوح أكثر، نتيجة اتصال إيلين بعمله، فربما نشجّعها على إيقاف اتصالاتها بالعمل لأجله، وهذه التجربة لن تستغرق وقتاً طويلاً.

إنّ جون وهو تحت المراقبة الآن في العمل، إمّا أن يُدفع إلى منظور جديد أو لا. فإذا تغيّرت آفاقه، فقد يستطيع أن يغيّر سلوكه بما يكفي للاحتفاظ بوظيفته، وعلى الرغم من أنّ هذا لا يعني أنّه قد شُفي من إدمانه، فقد يتمكّن من تغيير نمط شربه بمـا يكفي للالتحاق بعمله صـباحاً، من دون أن ينقص كمية شـربه على الإطلاق، ولـو أنّ إيلين توقّفت عن الاتصـال بالعمل لأجله، ولم يتغيّـر مع هذا، فعليها حينئذ أن تتّخذ بعض القرارات الصـعبة. سـتعتمد خياراتها على النتائج الأفضل التي قد تجنيها من كل خيار لها ولعائلتها. وفي الأحوال جميعها، فإنّ هذه الخيارات لا يجب أن تعتمد على قاعدة توقّفها عن الاتصـال؛ لأنّ فعل هذا سيمكّنه من الاستمرار في الشرب.

فعلى سـبيل المثال، ماذا لو اسـتمرت إيلين في الاتصـال بالعمل لأجل جون بحجة مرضـه، ونتيجة لذلك تمكّن من الاحتفاظ بوظيفته، ومن ثمّ بدخل العائلة؟ قد يكون ذلك هو الخيار الأفضل حالياً، في حين تبقى حقيقة أنّ التغطية على جون أو عدمهـا قد لا يكون لهما علاقة بإدمانه، ولكن في الأقل، بهذه الطريقة سـتُحمى العائلة ماديّاً في الوقت الحالي. ومن شأن هذا أيضاً أن يوفّر بعض الوقت لها لتفكّر في خيارات أخرى عن العيش معه، أو وضع صور أخرى من التحديدات، وأخيراً منح جون وقتاً لتلقّي المساعدة على التعافي من إدمانه.

قد تتباين هذه الخيارات: من تشـجيعه على قراءة هذا الكتاب، إلى استشارة المختصّـين والترتيب لتلقّي المعالجة المسـتمرّة، واستكشـاف معالجة المرضـى

داخل المراكز المختصّة. وقد تتواصل إيلين مع مختص لاستشارته بشأن وضعها، وهو شيء يساعد كثيراً في هذه المواقف.

خلاصة الأمر، إنّ أي قرار عن التمكين لا يجب أن يكون صارماً. ولأنّ الناس مختلفون، فالعلاقات بينهم والمواقف التي يجدون أنفسهم فيها مختلفة أيضاً. وهنا يجب التفكير في كل ظرف وفقاً لحيثياته، وهذا صحيح تحديداً في حالة الأطفال والمراهقين مثلما سأوضّح في نهاية هذا الفصل. والآن، لِنلقِ نظرة –بعموم أكبر– إلى العلاقات بين البالغين.

الإدمان في علاقات البالغين

عندما يعيش الناس معاً، فإنهم يؤثّرون في بعضهم بطرائق واضحة وغير واضحة. ومع مرور الزمن، وفي أيّ علاقة، فإنّ كلا الطرفين يتغيّران، وأحياناً يكون هذا رائعاً. فعندما يتحاب اثنان فإنّهما تدريجيّاً يصبحان أكثر تحسّساً تجاه أعمق الأمنيات والمخاوف للشخص الآخر، ما يسمح لهما بتزويد بعضهما بحياة رائعة ذات معنى، ومن ثمّ يتحرّران قدر الإمكان من كل ألم غير ضروري. لكنّ هذه التغييرات المتبادلة نفسها، تحدث عندما يكون لأحد أو لكلا طرفي العلاقة مشكلات وأعراض عاطفية، مثل أنواع الإدمان التي يجب على الشخص الآخر أن يتكيّف معها.

إنّ المشكلة الأساسية – الإدمان في هذه الحالة – تقود إلى صعاب أخرى قد تكون هدّامة أكثر من الإدمان نفسه. إنّ الأضرار الأكثر شيوعاً التي تلحق بالعلاقة من جرّاء السلوك الإدماني نفسه، هي فقدان الحب والثقة واحترام الذات لكلا الطرفين. لنفترض أنّ زوجاً يعاني تعاطي الكحول، فنحن نعرف أنّ شربه الكحول هو ردّة فعل لمشاعر عارمة ومسيطرة من العجز تنبع من داخله، ونعرف كذلك

أنّ أنواعاً معيّنة من الظروف والأحداث ستثير جراحاً قديمة داخله، تقوده بدورها إلى مشاعر العجز، ومن ثمّ إلى الحلول الإدمانية. إنّنا نفهم أنّ تناوله الكحول نوع من الإجبار الذي تفرضه عليه هذه الآلية الداخلية، وأن لا علاقة لها بالضرورة باهتمامه وحبه لمن حوله. ونعلم بالتأكيد أنّه عندما تمر الحالة؛ فقد يملؤه الخجل لعدم قدرته على السيطرة على سلوكه، وسيشعر بالذنب لأنّه تسبّب بإيذاء الذين أحبهم، إضافة إلى شعور باليأس؛ لعدم معرفته سبب تكراره سلوكه الإدماني.

لكنّ تناوله الكحول لا يبدو بهذه الطريقة لدى زوجته وعائلته، بل إنّهم يرونه دليلاً على أنّه لا يهتم بهم، وغير مسؤول تجاههم، وفي النهاية غير موثوق عندهم، فلو كان يحبهم فعلاً، لكان قد توقّف. تزداد هذه النظرة وتتعمّق حين يكون الذين يعيشون مع مدمن قد بذلوا قصارى جهدهم، وكانوا صبورين ومهتمين مع مرور الوقت. لقد تحمّلوا كثيراً، ولكن يبدو أنّ هذا ليس بذي أهمية. إنّ المدمن يكرّر سلوكه مراراً وتكراراً، ولمّا كان صبر الآخرين لا يمكن أن يستمر إلى الأبد، فإنّهم يكوّنون القناعة الكاملة بأنّ هذا الشخص الذي يعيشون معه غير محب وغير محبوب.

ومثل حال الشخص المدمن نفسه، فإنّهم يصبحون أسرى يأسهم وغضبهم الذاتي. وسأطلعكم أدناه على قصة اثنين ممّن دمّر الإدمان علاقتهما، وبعد هذا سنرى كيف أنّ فهم طبيعة الإدمان، مثلما ناقشنا في هذا الكتاب، يمكن أن يساعدهما كثيراً.

عائلة برايانت

تزوج بيتر وفيليس برايانت وهما يبلغان من العمر ستة وعشرين وخمسة وعشرين عاماً على الترتيب. لقد تقابلا في الجامعة، وعندما التحق بيتر بكلية

العلوم البيئية في المدينة، تقدّمت فيليس إلى الجامعة نفسها في السنة اللاحقة في مجال تخصّصها (الأدب الإنجليزي) كي يظلّا معاً، وحين تزوجا بعدها بسنتين، قال أصدقاؤهما: إنّه تطابقٌ خلقه الله تعالى بينهما؛ فقد تشاركا في اهتمامات كثيرة كأنّهما كانا يعرفان أنّهما سيكونان لبعضهما، وكانا متحابّين بوضوح.

بدأ بيتر بتناول الكحول في الكلية، ولم تكن مشكلة كبيرة، فقد استطاع تحقيق درجات جيّدة، ولم يشرب حتّى الثمالة في الحفلات بما يحرجه، وحافظ على علاقات جيّدة، ولم يتعارض شربه مع علاقته بفيليس أو علاقتهما المتنامية. وعندما لاحظت أنّه يشرب، وسألته عن هذا مرّة أو مرّتين، لم يلتفت إلى أسئلتها، ولأن تناوله الخمر لم يكن يسبّب أيّ مشكلات فقد تجاهلت الأمر؛ لاعتقادها أنّ هذه مسألة تتعلّق بكونه في الجامعة، وأنّه سيتجاوزها مستقبلاً، وفي كلية الدراسات العليا، استمر بيتر في الشرب بصورة لا تختلف عن أيام الجامعة، ولقد كان محظوظاً، لأنّ تخصّصه كان في مجال اهتمامه. لذا فإنّ محاضراته – بغض النظر عن صعوبتها – لم تكن عبئاً عليه، ما مكّنه من الاستمرار في دراسة الماجستير، وقد تبعته فيليس في الدراسة في العام اللاحق. استطاع بيتر الحصول على فرصة لدراسة تلوّث الجو، وعمل في قرية ريفية صغيرة، فلقد كانت وظيفة في مجال تخصّصه، واعتقد أنّها وظيفة مهمة، لكنّ حلمه كان دراسة النظام البيئي بصورة أوسع. لقد كانت المرّة الأولى التي يفعل فيها شيء من دون شغف. والآن، فإنّ انتقال الاثنين إلى الريف كان تكيّفاً آخر، ولما كانا يعشقان حياة المدينة ومغرياتها، فلم تكن فيليس قادرة على إيجاد الوظيفة المناسبة في القرية الجديدة، فعملت في وظيفة أخرى بصفتها مساعدة إدارية. بدأ تناول بيتر المشروب يزداد بعد مرور ستة أشهر على وصولهما إلى القرية الجديدة، فقد أصبح يتناول زجاجة الجعَة الواحدة تلو الأخرى قبل العشاء، وفي أثناء الوجبة وأحياناً بعدها، وعندما تحدّثت فيليس معه بشأن هذا، أخبرها بأنه يشعر بتعب في

العمل لم يكن يعانيه أيام الجامعة أو في كلية الدراسات العليا، وقال: إنّه يحتاج إلى بعض الراحة في نهاية اليوم. وعلى الرغم من أنّها كانت قلقة بشأن شربه، فإنها تفهّمت هذا، لقد كان محبطاً في عمله فور التحاقه به، وكانت تعلم بأنّه يتمنّى لو كان عمله أكثر تحدّياً، فقبل انتقالهما، كان يتحدّث مغموراً بالأمل عن عمله، مقارناً إياه بمشروع الدراسات العليا في مجال تخصّص فرعي، لكنّه اكتشف أنّ عمله ممل ومثقل بالتكرار والرتابة، لذا كانت ترى أنّ تناوله الكحول كان ناتجاً من توتّر العمل؛ فعملت جهدها لمساندته في هذه المرحلة الانتقالية، فإذا احتاج إلى أن يشرب، فليشرب إذن!

وبمرور الوقت، ازداد تناوله الكحول سوءاً، فأصبح يحتسي كمّيات كبيرة خلال العشاء، وفي أيام أخرى كان يأكل بسرعة، ثمّ يجلس على أريكته ويشرب حتّى آخر الليل. عندما حاولت فيليس التحدّث بشأن هذا كان يزداد توتّراً، فكلّما ضغطت عليه، اتهمها بأنّها تعقّد مشكلته أكثر.

لماذا لم تستطع فيليس أن تدعه وشأنه؟ هل استطاعت أن ترى أنّه غير سعيد؟ لقد كان الشرب هو الطريقة الوحيدة ليتجاوز يومه، هذا ما كان يقوله في نفسه، قبل أن يستدير ليتابع التلفاز ويشرب مزيداً من الخمر. لقد آذى هذا فيليس، واستمر إصرارها على أن يتحدّث إليها، وكانت تصرخ: «ماذا تقصد بأنّ هذه هي الطريقة الوحيدة لتتجاوز فيها يومك؟» إنّ لك زوجة! تستطيع التحدّث إليها إذا كان لديك مشكلة». لكنّها كلّما حاولت إخراجه من عزلته كان ينسحب أكثر، فتوقّف عن العودة إلى المنزل بعد العمل مباشرة، وعندما كان يعود إلى المنزل يكون ثملاً، وهنا أصبحت مضطربة بين تأرجحها في محاولاتها، مرّة بمحاولة التخفيف عنه ومرّة بالصراخ عليه، وحين تكون في قمّة غضبها وإحباطها، تخبره بأنه قد تغيّر، وأنه ليس الرجل الذي تزوجته.

لم يكن بيتر ثملاً طوال الوقت، فقد كان يشعر بالأسف ويعتذر أحياناً، وقد وعدها أن يمتنع عن تناول الكحول، وأخبرها بأنه يحبّها، وأنّها تعني كثيراً له، ولقد أخبرها بأنه يشعر بسوء كبير بسبب الطريقة التي يعاملها بها، وأنّه يعني ذلك من كل قلبه، ولقد مرّت لحظات كان يعود فيها بيتر القديم الذي أحبته. وذات يوم ثُقب أحد إطارات سيارتها، ما جعلها تقف على قارعة الطريق في أثناء عاصفة ثلجية، فاتصلت ببيتر الذي سارع بالوصول إليها في وقت قياسي على الرغم من سوء الأحوال الجوية، حيث بدّل الإطار وقاد أمامها إلى المنزل بهدوء بسبب عدم وضوح الرؤية، وأصرّ على أن تبقى خلفه تحسّباً لسقوط أغصان شجرة، أو وجود سيارات عالقة في الطريق. وهنا كانت فيليس أكثر من شاكرة له، وعدّت ذلك بداية جديدة، لكنّه سرعان ما شرب ثانية، ما جعل آمالها بامتناعه عن الشرب مع مرور الزمن تصبح أضعف فأضعف. لقد ساءت الأمور بينهما كثيراً، عندما بدأ يكذب بشأن تناوله الكحول؛ فكلّما جاء متأخراً، كان يتسلّل خُلسة إلى الفراش من دون أن يوقظها. وفي الصباح، كان ينكر أنّه تناول المشروب، مدّعياً أنّه عاد متأخراً بسبب العمل، ولكن سُرعان ما كانت تجد الزجاجات المخبأة في المنزل.

الآن، انتقل بيتر من تناول الجعة إلى تناول (الفودكا)، وقد وجدت فيليس الزجاجات المخبأة في خزانته في درج الجوارب، وفي المرأب خلف وعاء الطلاء.

في البداية، أنكر بيتر معرفته بها، وكيف وصلت إلى هناك، وقال لاحقاً: إنّها زجاجات قديمة، وإنّه كفّ عن تناول المشروب قبل أسابيع، وإنّها زجاجات نسيها في المنزل منذ ذلك الوقت. وعندما أقسم لها: إنّ هذه كانت آخر زجاجات لديه ووجدت مزيداً منها بعد أسبوع، استنفدت كامل صبرها، وطردته خارج المنزل، حيث انتقل إلى العيش في غرفة في نُزُل صغير.

كان الزوجان منفصلين عندما تحدّثت فيليس إليّ عن زواجهما، واصفة مشوار شرب بيتر الطويل الشاق، والمشاجرات التي خاضاها، والوعود التي أخلفها، ومحاولات إصلاح الأمور بينهما، وخيبات الأمل المتكرّرة.

وبعد كل هذا، قالت: إنّ أسوأ ما مرّت به – وهو الأمر الذي لم تستطع فهمه أو التعايش معه – كان كذبه؛ فهو لم يكذب فقط، بل كذب في وجهها مباشرة وبصورة متكرّرة وهو بكامل وعيه. قالت: «لو أنّ المسألة توقّفت على تناول الكحول لاحتملت هذا. لقد تزوجته ليكون معي طوال الحياة، وهذا يعني أن أبقى معه مهما كانت المشكلات التي يواجهها، لكنّ الكذب كان شيئاً مختلفاً؛ فالزواج لا يمكن أن يستمر مع وجود عدم الثقة»، وأضافت: «لقد كنت أحاول أن أبرّر كذبه نتيجة الشرب، لكنّه كان يكذب وهو في أحسن حالاته عندما لم يكن لديه شيء يشربه، فعندما وجدت زجاجات (الفودكا)، كان متزناً كليّاً حين أخبرني بأنها زجاجات قديمة». وهنا طأطأتْ رأسها: «أستطيع أن أتفهّم إدمان الكحول، فقد سمعت وقرأت ما يكفي عنه؛ لأعلم بأنّه لا يسهل الامتناع عنه بسهولة، ولكن ما لا أستطيع فهمه هو الكذب، وكيف يكذب شخص على آخر يحبه بهذه الطريقة. أعرف جيّداً أنّني لا أستطيع العيش مع شخص لا أثق به». لقد أحب بيتر وفيليس بعضهما، ولم يتلاش ذلك الحب بصورة كاملة بسبب انفصالهما.

هل يمكن لطريق زواجهما الكارثي أن يتغيّر، حتّى مع استمرار بيتر في تناول الكحول؟

لم تكمن المشكلة الأساسية لدى فيليس في تناول بيتر الكحول، بل كانت في أنّه يكذب بهذا الخصوص. إنّ هذه الحالة تظهر عادة عندما يكون أحد الطرفين مدمناً ويكذب بشأن إدمانه، ما يسبّب مشكلة حقيقية من عدم الثقة. وبالنظر إلى الأمور بهذه الطريقة، فإنّ السؤال عن احتمال إنقاذ علاقتهما أصبح سؤالاً عن احتمال عمل شيء عن فقدان الثقة هذا.

إنّ أكاذيب بيتر المستمرّة قد أنكرت الحقائق وشوّهتها، لكن معناها كان سامّاً عند فيليس، فهي تعني أنّه لم يعد يعاملها بصفتها شريكته الموثوقة ورفيقة حياته. لقد كان معناها أنّه يراها غريبة عليه، بصفتها شخصاً يخفي عنه أسراره الداخلية والحميمة، لقد كانت تعني أنّه لم يعد يفكّر فيها زوجة له، وكانت تعني أيضاً أنّه كان مؤهّلاً للتلاعب بها، ما زاد الطين بِلّة. لقد بدا أنه لم يفقد صلته معها فقط، بل إنّه يستصغرها أيضاً. لقد فسّرت سلوك زوجها إشارة على أنّه لم يعد يحبها أو يحترمها. لكن، ما حقيقة ما كان يدور داخله؟ ماذا كان دافعه الحقيقي للطريقة التي يتصرّف بها؟ عندما ازداد تناول بيتر المشروب، كان يتجاوب مع القضايا القديمة في أعماقه، التي حفّزتها وظيفته الأولى. لقد أحب غالبية عمله في الجامعة، وأبلى بلاءً حسناً بسبب هذا.

في الجامعة، شعر أنّ المواد التي تُعطى من خارج تخصّصه غير مناسبة، وأنّها مفروضة عليه، وبعيدة عن تخصّصه، ومن ثمّ فهي مهينة. إنّ أكثر مرّة تناول فيها المشروب في الجامعة، كانت ذات علاقة بهذه المواد، وكلّما أنهى هذه المتطلبات تناقص تناوله المشروب، وكانت المشكلات التي سبّبها تناوله المشروب لا تذكر، عندما التحق بكلية الدراسات العليا.

أما وظيفة بيتر الجديدة فكانت مختلفة، فسرعان ما استوعب متطلّباتها، ووجد أنّها تكرارية، وأنّ عليه أن يفعل الشيء نفسه يوميّاً، ما تركه محبطاً مثلما فعلت فيه المواد البعيدة عن التخصّص في الجامعة. لقد أحيت فيه الإحساس باستغلاله والتقليل من قيمته، إضافة إلى ذلك، فهذا العمل لا نهاية له. إنّ شعور القيد القديم قد عاد وتزايد. وعليه فقد تزايد إقباله على المشروب، ولم يكن لأي من هذا علاقة بفيليس على الإطلاق. لقد تأذّت مباشرة من سلوكه، لكنّ مسبّباته وهدفه كان يتعلّق به وليس بها، وقد تفهّمت بدورها هذا، وقالت إنّه ما دام يشرب

فتلك مشكلته، وإنّها مستعدة لتكون هناك لتساعده على التغلّب على مشكلته مهما كانت العلاقة بينهما، لكنّ الكذب قضية مختلفة تماماً، فتلك لا تبدو مشكلته، بل تبدو مباشرة عن علاقته بها، وما تعنيه له. هل كانت محقة؟ إنّ الإجابة عن هذا السؤال تكمن في السبب الذي يجعل بيتر يكذب.

الشعور بالخجل

على الرغم من أنّ بيتر لم يفهم إدمانه أو كيفية عمله داخليّاً، فإنه لم يكن أعمى. فقد كان مدركاً لما يدور من حوله، وكان يشعر بالخجل منه. لقد كان يدرك أنّه يسبّب الأذى لزوجته، وقد شعر بالسوء حيال ذلك، ولقد أثبت لنفسه مراراً أنّه لا يستطيع التحكّم في إدمانه، فارتأى أنّ الطريقة الفضلى لحماية زوجته هي بإخفائه عنها، فالذي لا تعلمه لا يمكن أن يؤذيها. لاحقاً عندما اكتشفت الزوجة الحقيقة، انتابه الندم، ووعدها بالامتناع عن ذلك، وكان يعني ما يقول، وهو وعد كان عليه ألّا يقطعه لها.

بقوله إنّه سيمتنع عن شرب الكحول، كان يفترض خطأً مثل غيره ممّن يعتقدون أنّ الإدمان عادة سيئة، أو شيء تستطيع إصلاحه إذا بذلت ما يكفي من الجهد. ولمّا كان غير قادر على المحافظة على وعوده، فإنّ ذنبه وخجله قد ازدادا.

كان كذبه في حدّ ذاته مصدراً للعار والخجل، ليس لأنّه يشعر بالسوء حياله فقط، بل لأنّ فيليس أوضحت أيضاً وجهة نظرها بأنّها تكره ذلك، وأنّه يسبّب غضبها، وفي هذه المِصْيدة التي يعيشها بيتر لم يوجد إلّا حل واحد، وكان عليه أن يقوم بعمل أفضل مخفياً حقيقة كذبه، فكلّما كذب أكثر شعر بالحاجة إلى مزيد من الكذب. إنّ شعوره بالخجل قاده إلى مزيد من الشرب، وكذلك شعوره بتعرّضه للاستغلال والإهانة من الآخرين لشعورهم بأنّهم أفضل منه وأعلى شأناً.

لكن شعور الخجل من الشرب، ومن عدم تمكّنه من التوقّف، ومن الكذب، كانت مصادر أخرى لشعوره بالإهانة، ولقد نشأت لديه هذه الحلقة المفرغة من الشرب، والكذب، والشعور بالخجل، واستمرّت في الحدوث تلقائيّاً.

إنّ تفسير فيليس لكذب بيتر بصفته إشارة إلى عدم اهتمامه بها وحبه لها لم يكن صحيحاً، وهذا يوجّه سؤالاً آخر، فقد لاحظت مبكّراً أنّها لم تتقبّل كذبه أكثر من تناوله المشروب، وقد أخبرته بهذا: «لو أخبرتني فقط بأنك تشرب، أو أنّك تفكر في الشرب؛ لاستطعت مساعدتك، إنّني أريد أن نتعامل مع هذا كلانا، فاجعلني جزءاً من هذا، واعلم أنّني سأكون أقل سخطاً وغضباً، لو أخبرتني بأنك تحتاج إلى تناول المشروب بدلاً من الكذب علي».

إذا لم يكن بيتر -في حقيقته- يكذب في علاقته وشعوره تجاه فيليس، إذن لماذا لم يستجب لاستغاثاتها اليائسة؟ ألم يدرك أهمية أن يكون صادقاً حتّى ولو كان يشرب في نظرها؟ لقد بدا أنّه إلى حدّ ما شعر بالضعف أمام مناشدة زوجته للأسباب التي ذكرتها سابقاً، فقد سمعها وحاول أن يتغيّر، ولكن عندما لم يستطع التوقّف عن الشرب؛ فإنّ ذنبه وخجله طغيا على نصيحتها ليكون صادقاً. بعدئذٍ، فإنّ تبريره الواهي سيطر عليه: إنّه يستطيع أن يجنّبها ونفسه الألم الناتج من الفشل لعدم تمكّنه من الامتناع عن المشروب، وفشله في إيقاف كذبه المستمر، لو أنّه استطاع فقط أن يخفي عنها الحقيقة.

ولكن هناك عامل آخر أيضاً، كانت فيليس صادقة مخلصة عندما قالت إنّها ستكون أقل غضباً لو أنّه أخبرها، وعلى الرغم من هذا فقد كان من المستحيل ألّا تغضب وتشعر بخيبة الأمل حينئذ. كان بيتر مدركاً تماماً لهذا وحسّاساً تجاهه، فبسبب خجله لم يستطع أن يتحمّل ولو جزءاً صغيراً من انتقاداتها له، فهو

سيسمعها تؤكّد كل سلوك سيّئ له ومشاعره المروّعة تجاه نفسه، ما يقوده إلى تجنّبها في المرّات القادمة.

إنَّ الذنب والخجل يعدّان سبباً قويّاً للكذب في أيّ علاقة. إنَّ الكذب الذي تسبّبه هذه العوامل، لا يعني أنّ الشخص لم يعد يحب شريك حياته ويحترمه.

الكذب جزءٌ من الإدمان

يوجد سبب رئيس آخر للجوء بيتر إلى الكذب له علاقة بطبيعة الإدمان نفسه. نعلم أنّ الإدمان يسوقه محرّك ودافع قوي لمواجهة العجز المهيمن على الشخص، ونعلم أيضاً أنّ العوامل التي تعدّ جزءاً من الجهد المبذول لعكس العجز يحرّكها المحرّك القوّي نفسه، الذي يسبّب الفعل الإدماني في النهاية. على سبيل المثال، لو أنّ شخصاً حاول منع بيتر الدخول إلى متجر الكحول، في أثناء توجّهه إليه لتناول مشروب، فإنّه سيغضب ويقاتل كي يتمكّن من الوصول؛ لأنّ دافع الوصول إلى المتجر بقوّة دافع الشرب تماماً، ولو أنّ أحدهم هدّده بكشف مخبأ زجاجات المشروب، لكان قد فعل المثل وحاول منعه.

إنّ الموقف نفسه ينطبق على الكذب، فعندما يحمي الكذب الإدمان، فإنّه يكون مدفوعاً بقدر الإدمان نفسه، وهذا سبب استمراره على الرغم من آثاره في الآخرين، وحتّى في من نحب منهم.

إنّ للعواقب الكارثية لهذا آثار جانبية مزعجة، مثلما ذكرنا في المثال الذي طرحته مبكّراً في هذا الكتاب، عن الشخص الذي يكسر معصمه محاولاً الخروج من تحت الحطام الذي انحشر فيه. إنّ ذلك الشخص ليس مدمّراً ذاته فحسب، بل لقد سيطرت عليه الحاجة إلى القتال؛ كي يتخلّص من العجز المهيمن عليه.

إذن، هذا سبب آخر لنقول: إنّ تفسير فيليس لكذب بيتر بأنه إشارة إلى عدم حبها وعدم احترامها كالسابق كان غير صحيح. لقد كانت إساءة التفسير مأساوية وحزينة لديها؛ لأنّها تعرّضت لأذى أقل نتيجة تناوله المشروب، لعلمها تحديداً بأنّ هذا الشيء قهري ونابع من داخله. لو أنّها استطاعت فقط أن ترى أنّ هذا الكذب كان مطابقاً للشرب، وغير منفصل عنه بصفته جزءاً من الإدمان، لما شعرت بذلك الكم من الأذى.

الأفعال التي تشكّل جزءاً من الفعل الإدماني، تقودها القوّة المحركة نفسها مثل الإدمان تماماً. إنّ الأكاذيب مثال شائع على هذه الحالة، فهي عندما تكون مرتبطة بالإدمان مباشرة، فإنّها لا تكون إشارات إلى عدم استحقاق الثقة أكثر من الإدمان نفسه.

كيف نعلم ما إذا كان الكذب أحد أوجه الإدمان؟

قد يبدو صعباً على الأزواج وأفراد العائلة أن يفهموا ما إذا كان عليهم أن يعدّوا سلوكاً دفاعيّاً هدّاماً كالكذب المستمر، عارضاً من أعراض الإدمان أم لا. وبالنظر إلى سلوك الأزواج المتقاربين المتحابّين، توجد طريقة سهلة لاختبار ذلك. إنّ قصة عائلة برايانت مثال جيد على ذلك، فعندما علقت فيليس في العاصفة الثلجية سارع بيتر لإنقاذها فوراً، ولم يتوانَ عن فعل ذلك، وقد وضع سلامتها قبل سلامته، ليس فقط بأن جاءها في هذه الظروف الصعبة، بل بقيادته السيارة أمامها أيضاً؛ تحسّباً لأي عائق قد يعترض الطريق كي يتأذى هو بدلاً منها، لكنّ هذا الأثر لم يدم عندها؛ لأنّه استمر في الشرب والكذب بعدها.

هذا الأمر كان مهمّاً؛ لأنّ ما فعله وهو خارج نطاق إدمانه، أظهر أنّ حبّه وإخلاصه لها وموثوقيته بصفته زوجاً، ما زالت حيّة فيه، لكنّ فيليس استبعدت

هذا الدليل؛ لأنّه لا ينسجم مع أفعاله الأخرى التي كانت غير موثوقة، ناسية أنّ تلك الأفعال كلها كانت مرتبطة بإدمانه.

لقد وُجِد دليل آخر على إخلاص بيتر وتفانيه، فكان يخبرها عن حبّه لها غالباً، وأنّه سيتوقّف عن الشرب لأجلها لأنّه يعلم مقدار إزعاجه هذا، لكنّ هذه اللحظات جميعها دُفنت تحت الكذب المتواصل والوعود التي أخلفها، وكان طبيعيّاً بالنسبة إليها ألّا تتذكّر المرّات التي قال فيها أموراً كان يعنيها. وبرفضها كل تصريحاته عن الحب، وضعت نفسها في موقف لا تستطيع احتماله، حيث أصبحت مقتنعة بأنّها فقدت زوجها، وأنّه لم يعد الرجل الذي تزوجته. لقد اجتمع إدمانه وعدم إخلاصه وانسحابه، إضافة إلى تفسيرها الخطأ لمعنى هذا كلّه، ما جعلها لا ترى حقيقة مشاعر بيتر في أعماقه.

يكمن الاختبار البسيط لمن يعيش مع شخص يعاني الإدمان، في توجيه السؤال الآتي: كيف يتصرّف في المجالات غير المرتبطة بالإدمان؟ إن كان من تحب مهتمّاً وصادقاً بطرائق مستقلة عن سلوكه الإدماني، فإن هذا أفضل دليل ومؤشر إلى مشاعره الحقيقية تجاهك.

كيف تصلح العلاقة؟

إنّ لفيليس – من دون الحاجة إلى قول ذلك – الحق لتغضب وتشعر بالحزن، بل وقد يصل الأمر إلى انفصالها عن بيتر. فمن الصحي عاطفيّاً لها أن تحمي نفسها بأيّ طريقة تراها مناسبة، لكنّها تستحق أيضاً أن يكون لديها فهم أعمق لما كان يدور بينهما؛ لمصلحتها الشخصية ولمصلحة زواجهما، ولكن كان من الأحرى بها أن ترى أنّ مشاعرها كانت مبنية على فهم غير صحيح لأفعاله، وهو غير صحيح بصورة سبّبت لها آلاماً إضافية، ولو أنّها لاحظت أنّ شربه وكذبه كانا

جزأين لمشكلته نفسها، لما شعرت بأنّها لم تعد محبوبة، وفاقدة لاحترامه لها، ووحيدة. لقد كان باستطاعتها أن ترى ذلك، على الرغم من أنّ سلوك بيتر كان قد تغير، فهو في الحقيقة ما يزال الشخص نفسه الذي تزوجته.

لو أنّها أدركت هذا، لكان لدى الزوجين الفرصة لتهدئة الأمور، ولكان باستطاعتهما أن يستغلا تلك اللحظات عندما كان يتصرف مثل بيتر القديم، مستغلّين تلك اللحظات بصفتها مؤشّراً إلى أنّهما ما زالا يمتلكان شيئاً مشتركاً، ولو أنّهما تحدثا إلى بعضهما، لكانا في وضع مناسب ليتخطّيا إدمان بيتر، وينظرا إلى المشكلة الكامنة وراء إدمانه، ويدركا ما كان يحدث معه، وما يحدث بينهما.

لقد ساءت الأمور مع بيتر بعد تسلّمه الوظيفة التي أيقظت فيه مشاعر قديمة لا تطاق بأنّه محاصر، وكان تقديم الاستقالة أمراً مستبعداً؛ لأنّها كانت وظيفته الأولى بعد الجامعة، وهو بأيّ حال يحتاج إليها لإعالة العائلة. ولكن، لو كانا قد تحدثا عن الطريقة التي تؤثر فيها هذه الوظيفة فيهما وفي زواجهما، لاستطاعا أن يقرّرا أنّه من الأفضل له أن يستقيل منها، ربّما لن يعمل مدّة من الزمن، لكنّ زواجهما لن يتأثّر، وربما كان زواجهما سيخرج من هذا المأزق بصورة أقوى؛ كونهما تعاونا معاً لحل هذه المشكلة.

لو حصل هذا، لكان بيتر عندما يشعر بأنّه محاصر ثانية، سيشعر بخجل أقل لإخبار فيليس عن مشاعره ودوافعه إلى الشرب، ولكانت أكثر مقدرة على التعامل مع هذا من دون أن تشعر بأنّها مهجورة ومهملة من زوجها.

عائلة بيكرز

كان سكوت ودانييل بيكرز قد أمضيا خمسة أعوام من الزواج المضطرب. لقد قامر سكوت بكل شيء ادّخراه - بل وأكثر من ذلك - خلال سنوات زواجهما.

لقد أنقذه أنسباؤه – والدا زوجته – مرّتين؛ فأصبح مديناً لهما بخمسة وعشرين ألف دولار، وتراكمت عليه الديون في ثلاث بطاقات اعتماد، ليصل المبلغ إلى خمسة وعشرين ألف دولار أخرى، حتّى إنه لو توقّف عن المقامرة فوراً وإلى الأبد، فسيحتاج إلى أعوام طويلة لسداد ديونه، وبصورة نستطيع تفهّمها، كانت زوجته غاضبة منه طوال الوقت تقريباً، إذ كانت غاضبة لتدميره أمورهم المالية، وغاضبة لكذبه فيما يتعلّق بلعبه القمار، وغاضبة للسرّية التامّة التي يتصرّف بها؛ فهو يحاول أن يتصل بوكيل الرهانات سرّاً، مخفياً حقيقة أنّه يتابع رهاناته الرياضية على التلفاز، ومخفياً حساباته البنكية الجديدة التي فتحها خلسة. وكان يوجد أمر آخر يسبّب لها الغضب والحزن إضافة إلى هذه الأمور، فقد شعرت مع مرور الزمن بأنّها قد تغيّرت، وأنّها لا تحب ما أصبحت عليه.

كان الزوجان متحابّين منذ أيام الدراسة، وقد تزوّجا مباشرة بعد التخرّج، وعاشا حقيقة أنّ المتضادات ينجذب بعضها إلى بعض؛ كان سكوت مزاجيّاً ومحبطاً دائماً، في حين كانت هي هادئة ومتفائلة، وكانت ابتسامتها حاضرة دائماً وكلامها مدروساً، ولقد أنارت دانييل حياة سكوت، فعندما وافقت على الزواج منه، شعر بأنّه الرجل الأكثر حظّاً في العالم.

أمّا الآن، وبعد مرور خمسة أعوام، فقد تغيّرت، وفقدت ابتسامتها، وأصبح وجهها متجهّماً، وصوتها عالياً، وأصبحت ناقدة ولاذعة في كلامها، مثلما أصبحت متشكّكة وهجومية. لقد كرهت الحال التي آلت إليها، وكان سكوت يتعجّب ممّا حدث للمرأة التي كانت تحب الحياة كثيراً.

كانا يعلمان أنّ القمار هو السبب الكامن وراء كل ذلك، لكنّ هذا لم يكن تفسيراً كافياً لديها، فقد كانت ترى نفسها فاشلة، فقد اعتقدت أنّ الناس يبذلون قصارى جهدهم في الحياة، ولكل شخص عيوب، والكلّ يستحق

التعاطف. كانت تعلم أنّ لزوجها مشكلاته الذاتية منذ اللحظة الأولى التي قابلته فيها، وقد تحمّلت بصبر كبير مزاجيته وإحباطه؛ لأنّها عدّتها عيوباً سطحية تخفي وراءها رجلاً عظيماً. ولكن مع هذا، يبدو أنّها فقدت تعاطفها معه، وشغفها به، فهي لم تعتقد أنّ شخصيته قد تتغيّر بهذه الصورة، وفي زمن قليل مهما كان ما قد يفعله، ولم تستطع أن تفكّر سوى في أنّ العيب فيها، وممّا زاد الوضع سوءاً، أنّها أصيبت بالإحباط، إضافة إلى غضبها الدائم.

إنّ حالة عائلة بيكرز هذه، مثال آخر على كيفية إفساد الإدمان العلاقات بين الناس، فبينما كانت فيليس محبطة؛ لأنّها اعتقدت أنّ زوجها لا يحبها، فقد عانت دانييل شعور الزوجة السيّئة بسبب غضبها وانتقاداتها المتكرّرة لزوجها. لقد صدّقت زوجها عندما كان يخبرها أحياناً بأنّ سلبيتها تزيد الأمر سوءاً بإدمانه القمار، وهذا التبادل للاتّهامات هو أحد نتاجات الإدمان الجانبية المدمّرة للعلاقات.

تعدّ هذه الاتهامات نتاج عدم فهم طبيعة الإدمان واستيعابها جيداً. لقد كان على دانييل وسكوت أن يدركا حقيقة أساسية، هي:

لمّا كان الإدمان مشكلة داخلية تنبع من مصدر في عمق الشخص المدمن نفسه، فلا يمكن لها أن تكون نتيجة لسلوك الشريك.

إنّ لوم سكوت زوجته دانييل قد نشأ عن خجله من القمار، فلو فهم طبيعة الإدمان بصورة أفضل، لما شعر بذلك الكم من الخجل لممارسته، ولما احتاج إلى إلقاء اللوم عليها، ولو أنّها فهمت كيفية عمل الإدمان، لكانت أقل عرضة لنتائج تقبّل هذا اللوم.

وإضافة إلى تحمّلها مسؤولية قماره، فقد لامت نفسها على نوعية الشخص الذي أصبحت عليه. كيف يمكن لشخص طيب القلب أن يصبح غاضباً بشدة؟ نعلم أنّ الإدمان يحرّكه الغضب، ولا سيّما الغضب في حالة العجز الطاغي؛ فعندما كان سكوت يقامر، فإنّه كان يعبّر عن غضبه بفعل بديل لإدمانه، وكانت حاجته إلى ممارسته الإدمان مسألة نابعة من داخله تماماً، ولم يكن لها آثار داخلية بالتأكيد، وهنا شعرت دانييل بالقوة المطلقة للغضب من إدمان سكوت، من خلال الآثار الهدّامة المتعدّدة على حياتها. وفي الواقع، فإنّ قوّة الغضب بسبب مقامرته، جعلتها تفقد الأمل بمقدرتها على فعل أي شيء بشأن إدمانه، وكلّما استمرت جهودها بالفشل زاد إحباطها وغضبها، فقد حاولت كثيراً أن تفعل شيئاً له، لكنّها كانت تشعر بالعجز لفعل أي شيء. وفي النهاية، وعلى الرغم من أنّ سكوت كان يتعامل مع مصيدته الداخلية، فإنها أصبحت محتجزة في تلك المصيدة، وعندما كانت تواجه العجز الكلي، فإنّ الغضب هو ردّة فعلها.

عندما يعاني شريكك الإدمان، وتعجز عن المساعدة، فمن السهل جداً أن تشعر بأنك مقيّد. إنّ الغضبَ الذي ستشعر به ردُّ فعل طبيعي في ظل هذه الظروف، ولا يعزى إلى أي تغيّر في شخصيتك أنت.

لم تتغيّر شخصية دانييل أكثر ممّا تتغيّر فيه شخصيات أولئك الناس المحتجزين تحت الحطام، الذين ذكرناهم سابقاً في هذا الكتاب، الذين وجدوا أنفسهم محتجزين؛ فصرخوا وضربوا الصخور بيأس.

كيف تصلح العلاقة؟

لقد كان باستطاعة دانيل وسكوت تجنّب تصعيد اللوم والإحباط؛ بفهم أعمق لآليــة الإدمان في العلاقات. لقد احتاجت إلى أن تكون أوضــح فــي اعتقادها أنّه لا دور لها في قماره، ما يســاعدها على التحرّر من الشعور بالذنب، ولو أنّها كانت أقل شـعوراً بالذنب، لكانت أقل اسـتياءً منه، ولكانت مساندة له، ولكانت دائرة الغضب بينهما قد تلاشــت. كان مفيداً لها أن تفهم أنّ إحباطها وغضــبها ردّا فعل لا يمكن تجنّبهمــا تجاه ســلوكه. لقد احتاج ســكوت إلى أن يحمي إدمانــه، عن طريق تجنّب أي شــيء تفعلــه دانييل (لاعتراضــ) إدمانه وتحدّيه، فلقد كانــت في موقف عاجز وصــعب. وبملاحظتها لهذا، كان باســتطاعتها أن تكون أقل انتقاداً لنفســها، لأنّها كانت غاضــبة، وكان هذا سيســاعدها على الحصــول على طاقة عاطفية إضــافية للتعامل مع مشكلتهما.

أمّــا زوجهــا، فقــد كان عليــه أن يفهــم حجم الغضــب الذي يســبّبه ســلوكه لزوجتــه، ولكن من الصــعب عليه أن يعترف بذلك؛ بســبب خجلــه، ولأنّه اعتقد أنّ هذه ردود فعل على الفوضــى المالية التي سبّبها للعائلة، فإنّه لم يدرك أنّ المشكلة المالية كانت ســبباً واحــداً فقط من أمور عدّة ســبّبت إحباط دانييل. أمّا الســبب الآخــر فكان الشــعور القوي بالعجز الذي كان يفرضــه عليها، بعــدم تجاوبه مع أي شــيء تفعله لتتدخّل في مشــكلته. وبتركيز ســكوت على الأمور المالية العملية، كان منفصــلاً عن مشاعر دانييل، فلو رأى مقدار العجز الذي جعلها تشعر به لكان أكثر تعاطفاً. وأخيراً، فربما كان ســلوكه خاضــعاً لحاجته إلى تكــرار الإدمان، ولكنه ما زال الشــخص نفســه، وما زال يحبها كثيراً. وبمزيد من فهــم حجم الإحباط الذي كان يسبّبه سلوكه له، كان باستطاعة الزوجين أن يقتربا من بعضهما بصورة أكبر.

وبالتأكيد، فإنّ الحل النهائي لهذه المشكلة يتوقّف على سيطرته على إدمانه، لذا نأمل أن يتّبع الخطوات الملخّصة في هذا الكتاب، وإن استدعت الضرورة أن يستشير شخصاً متخصّصاً.

حالات الإدمان بين المراهقين

يكون السؤال عن كيفية التعامل مع فرد يعاني الإدمان في العائلة معقّداً، ولا سيّما إذا كان ذلك الفرد مراهقاً – يبلغ من العمر أقل من عشرين عاماً – على الرغم من أنّ بعض الشباب يظلّون عاطفيين في سن المراهقة إلى أكثر من عشرين عاماً. إليكم الآن هذه الحالة التي تظهر صورة عامّة:

جين

كان والدا جين في أضعف حالات ذكائهما عندما يتعلّق الأمر بالتعامل مع سلوك ابنتهما المراهقة المأساوي. كانت جين قد غادرت المنزل، وعاشت في مدينة أخرى من دون وظيفة، وكانت تتّصل بالمنزل عندما تتوافر لها بعض النقود التي كان الوالدان يرسلانها لها غالباً، كونها أخبرتهما بصدق: إنّها ستكون مشرّدة دون مزيد من الدعم المالي، لكنّهما كانا يعلمان أنّها تستعمل كثيراً من ذلك المال إن لم يكن كلّه؛ لشراء مزيد من المخدّرات، ومثلما ذكرت في المثال السابق في هذا الفصل، فإنّ والديها تلقّيا النصح من الأصدقاء وبعض المستشارين، في أنّهما إن استمرّا بإرسال النقود، فإنّهما يساعدانها على تعاطي المخدّرات. وقد قال أحدهم إنّه سيكون ذنبهما إن ماتت بسبب جرعة مفرطة من المخدّرات، كونهما يزوّدانها بالنقود لتشتريها. فما الذي يجب عليهما فعله؟ مثلما هي الحال دائماً، فإنّ قراراً مثل هذا يجب أن يتّخذ بتروٍّ وتأنٍّ، اعتماداً على موقف الفرد. فمن الخطأ بمكان أن نتّبع أيّ قاعدة عامّة كالحاجة إلى التعامل بقسوة، أو عدم التمكين.

إنّ الهدف هو القيام بما من شأنه أن يكون أكثر عوناً للمراهق ووالديه. ولحسن الحظ، فإنّ الأفضل للمراهق يكون هو نفسه الأفضل للوالدين، لسبب بسيط؛ هو أنّهما يحبّان طفلهما. إنّ هذا الجزء من اتّخاذ القرار هنا، هو نفسه في حالة البالغين، وإن الذي يميّز المراهقين هنا، هو أنّهم ما زالوا في طور النمو، ومثلما يعلم الجميع، فإنّ النمو عند المراهقين يترافق مع الاضطراب والضيق لكل من المراهق ومن حوله. وعندما يواجه ابنك مشكلة خلال هذه المرحلة الصعبة والحرجة، فإنّ الأولوية تكون بضمان اجتياز مراهقته وصولاً إلى البلوغ، حيث يتمتّع عندئذ بعقلانية وثبات، وقدرة أكبر على الحكم على الأمور.

إن هذا العامل، يوجّه القرارات في التعامل مع الابن ومع إدمانه أو إدمانها، نحو تقديم مزيد من الدعم – ماديّاً وعاطفيّاً – أكثر ممّا تكون فيه الأمور في حالة البالغ.

لقد عاشت جين في مدينة، وكان تواصل أهلها معها محدوداً، إلّا إذا احتاجت إلى النقود. وفي ظل هذه الظروف، فإنّ الحل المنطقي يكون بأن يخبراها بأنّهما سيزوّدانها بالنقود اللازمة لإبقائها بعيدة عن النوم في الشارع، ولكنّهما سيرسلان النقود مباشرة إلى صاحب المنزل، وعليها أن تكشف عن عنوانها. وستُرسل نقود الطعام والقليل من المصاريف إليها مباشرة؛ شرط أن تلتزم بالعلاج مع شخص في مدينتها، حيث ستُرسل نفقات العلاج إليه مباشرة. هذا الحل بالتأكيد ليس حلّاً سهلاً، لأنّها ستظل تنفق بعض النقود على شراء المخدّرات، وستتخلّف عن برنامج المعالجة، وتستطيع إيجاد مزيد من الأزمات؛ كي تطلب مزيداً من والديها للمساعدة الطارئة. فهل عليهما تزويدها بما تطلب؟ نعم، للسبب الذي ذكرته سابقاً. فمن الأفضل التلاعب بك أو الكذب عليك أو استغلالك، من أن يموت طفلك أو يصاب بجرح بليغ. وباتّخاذ هذه القرارات، من المهم أن نتذكّر أنّ أشخاصاً مثل جين ماهرون جدّاً في الحصول على المخدّرات.

حتّى إن لم تكن تمتلك النقود لشراء المخدّرات، وكانت تنام في الشارع، فمن المرجّح جدّاً أن تجد المخدّرات بوسائل أخرى، وأن تعاني العواقب المترتّبة على ذلك. ولمّا كان تمكين الناس أو عدم تمكينهم لا يغيّر في دافعهم الإدماني؛ فمن غير المنطقي أن نفترض أنّه بحجب الدعم عن الابن فإنّك ستحسّن من إدمانه أو إدمانها. وعليه فإنّ أفضل شيء يمكنك عمله على الرغم من صعوبته، هو أن تعدّ ما لديك من متطلّبات ولا سيّما ربط استلام المساعدة ببدء علاج الإدمان والاستمرار فيه، والتطلّع إلى اليوم الذي تنتهي فيه مراهقة ابنك.

هناك نقطة مهمّة أخرى، وهي أنّه عندما تظهر على ابنك علامات الضيق والقلق مثل جين، فمن المهم جدّاً البحث عن استشارة نفسية متخصّصة. فإذا كان الإدمان مرتبطاً باضطراب عقلي كبير، فعليك أنت وابنك المدمن أن تعرفا ذلك؛ حيث إنّ معالجة الاضطراب العقلي هنا هو أهم الأولويات، وإنّ تقويم الحالة سيزوّدنا بالمعلومات الضرورية عن احتمال إيذاء الطفل نفسه عمداً.

أثر إدمان الوالدين في الأطفال

مثلما يعلم الجميع، فإنّ مقدرة الطفل على إدراك ما يدور من حوله تتطوّر مع نموّه، وكذلك قدرته على تحديد مشاعره الذاتية وفهمها أيضاً. إنّ الأثر العاطفي لإدمان أحد أفراد العائلة في الأطفال الصغار، سيعتمد على كلٍّ من عمر الطفل، والطرائق العملية التي تتأثر فيها حياة الطفل بالإدمان.

لا يكـون الإدمان مرئيّاً للصـغار في العمر دائماً. فعلى سـبيل المثال، عندما يكـون إدمان الآبـاء في القمار القهري، فلا يوجد سـلوك مرئي للطفـل فيما يتعلق بالإدمـان في حـدّ ذاته، بل يكـون بالآثار المترتّبـة عليه، مثل شـجار الوالدين مع بعضهما. وهنا، فإنّ المخاوف لدى الطفل تشبه المخاوف في أيّ عائلة فيها شجار، وغضب، وتوتّر، وإحباط بين الآباء. وفي كل الحالات المماثلة، فإنّ الأمثل هو في أن يتحدّث الوالدان (معاً أو بصورة منفصلة) إلى الطفل؛ ليوضّحا التوتّر الموجود في العائلة بلغة يستطيع الطفل إدراكها، وليؤكّدا له أنّه بأمان، وسيكون كذلك إلى الأبد. والأهم من ذلك هو الاسـتماع للطفل؛ للتعرّف إلى همومه. وهذه الهموم عند صغار السـن، قد تكون غير مرتبطة واقعيّاً بمشـكلات الوالديـن، ومختلفة عمّا يتوقّعانه. أمّا بعض الأطفال، فقد يفهمون جيّداً ما معنى أن تخسـر نقوداً على سـبيل المثال، وما سـبب التوتّر بين الوالدين، وذلك الطفل يقف وجهاً لوجه مع ما يعنيه أن تكون مدمنـاً عند أحـد الوالدين. إنّه هـذا الموقف الخاص بالإدمان الذي سـأركّز عليه فيما يأتي.

معنى الإدمان عند الأطفال

اعتماداً على عمر الطفل، فإنّ الإدمان عند أحد الوالدين قد يعني أي شـيء، بدءاً من فقدان الأمان بصـورة أساسـية، إلى فقدان الطفل قيمته الشخصـيّة في العائلة.

معنى الإدمان عند الأطفال صغار السن

عندمـا يكون الإدمان مرئيّاً جـدّاً للأطفال، كأن يكون الأب ثملاً، أو منتشـياً بفعل المخدّرات، فإنّ هذه التجربة تكون مرعبة في نفوسهم. إنّ الأطفال في حاجة – ويفترضـون أنّ آباءهـم مدركـون هذا – إلى رمز بالغ قادر علـى تأمين الحماية لهم، وتكمن النظرة إلى الآباء في أنّ لديهم القدرة على السيطرة على عالم الطفل كاملاً، الأمر الذي يسبّب خيبات الأمل حينما يكتشف بعض الأهل أنّ العكس هو ما يحدث؛ يعدّ إلغاء حفلة سبباً كافياً ليشعر الطفل بغش والديه، اللذين كان عليهما أن يتحكّما في الظروف الجوّية: «ولكنّك وعدتني!» وهذا يشـبه – ولكن بصورة مطلقة هنا – نظرة الأطفال الذين يعدّون الآباء قادرين على السـيطرة على أنفسهم، فهم مخلوقات ذات سلطة ونفوذ، وعليهم إبقاء أبنائهم بأمان.

وفي هذا السـياق، فإنّ الوالد الذي يفقد السـيطرة على نفسـه ينسف شعور الطفـل الطبيعي بالأمان، « ليس أبي وأمي من فقد السـيطرة، بـل إنّه العالم»، لذا فإن من الأهمية أن يدرك الآباء حجم الخوف الذي يسبّبه فقدانهما السيطرة على الأمـور عنـد أبنائهم. وبالتحدّث إلـى الطفل، علينا أن نؤكّد له أنّنا ما زلنا نمسـك زمام الأمور بأيدينا، وأنّنا لم نفقد السيطرة على عالمه، وقد يكون هذا أكثر أهمّية من الاعتذار له أو توضـيح سـبب سـلوك الوالدين. إنّ آثار هذا الأمر في الأطفال، يؤكّد ضرورة إخفاء سلوك فقدان السيطرة عنهم قدر المستطاع.

معنى الإدمان عند الأطفال الأكبر والمراهقين

مع نمو الطفل، فإنّ إدمان الوالدين ينتقل من إيجاد خوف عام لعالم فوضوي، إلى إيجاد محاولات لمعرفة أسـباب مشكلاتهم. إنّ للطفل الأكبر عمراً القدرة على إيجاد طيف أوسـع للسـلوك الإدماني، فالإقبال على التهام الطعام، والمقامرة وأي فعـل قهري آخر، أو سـلوك إدماني، يمكـن أن يعدّ الآن مؤشـرات إلى فقدان الأهل

السيطرة. إنّ تأثير إدمان الأهل على الأبناء الأكبر يعتمد على علاقتهم بالأهل، وقدرتهم على إبقاء قنوات الاتصال مفتوحة مع الأبناء، ما يسمح لهم بسماع صوت الطفل ومشاعره، وبهذا لا يضطر إلى أن يكون وحيداً مع مخاوفه، فقد تكون مشوّهة وغير واضحة، مقارنة مع الاحتمالات الحقيقية.

آثار إدمان الأهل في احترام الطفل واحترام الذات

يحتاج الأبناء جميعاً إلى أن يحترموا آباءهم من أجل شعورهم بالأمان، ومن أجل مصلحتهم العاطفية، فالآباء الذين يتمتّعون بالاحترام يمنحون أبناءهم الشعور بالأمان؛ لأنّهم يعتقدون أنّ باستطاعتهم الاعتماد عليهم، ولما كان الأطفال يتوافقون مع والديهم، وينظرون إليهم نظرة إيجابية، فإنّ هذا يشعر الطفل أيضاً بقيمته، وهذا صحيح عندما يكون الأولاد أصغر عمراً، ويستمر خلال المراهقة. وعلى الرغم من أنّ أهمّية التماثل مع الوالدين في المراهقة المبكّرة يغلّفها قناع التمرّد في ذلك العمر، فالمراهقون الذين يقولون إنّهم لا يكترثون بما يبدو عليه والديهم، يقولون هذا لأنّهم في مرحلة البحث عن هوياتهم ومعرفتها بعيداً عن الأهل. ولكن طالما لم ينضجوا تماماً، فإنّ ذلك الادّعاء لا يمكن عدّه أمراً مسلّماً به، وتظل الطريقة التي يتصرّف بها الآباء مهمّة لنظرتهم إلى أنفسهم.

عندما يتصرّف الوالدان بصورة متقلّبة مثلما في الإدمان، فإنّهم يفقدون احترام أبنائهم غالباً، الذين بدورهم يفقدون شعورهم بالأمان واحترامهم أنفسهم، فنحن البالغين – مع فهمنا لطبيعة الإدمان – لا نفقد احترامنا للأشخاص الذين يعانونه، لكن الصغار ليسوا في ذلك الموقع، لأنّهم يحملون التفسيرات غير الصحيحة بشأن الإدمان الذي عاناه البالغون في الأعمار كلها؛ إنّه إشارة إلى الضعف، وقلة الأخلاق، والأنانية، وانعدام الاهتمام بالآخرين. وقد يُعبّر عن هذه المشاعر علانية أو تبقى دفينة. فالأبناء الكبار والمراهقون يعبّرون عن

ذلك بصورة مفتوحة، في حين يكون الأطفال الأصغر سنّاً أقل قدرة على التعبير عن مشاعرهم، وهم يحتاجون إلى مساعدتهم على التعبير عمّا يفكّرون فيه سرّاً.

وفي كلتا الحالتين، فإنّ الهدف هو شرح طبيعة الإدمان بمفاهيم مقبولة للطفل: لإفهامه أنّ الإدمان علامة لمشاعر إحباط في الآباء المدمنين، وإنّه لا علاقة له بالضعف والأخلاق وعدم حب الأبناء. ومن الأهمّية بمكان، أن يعلم الطفل بأنّ غضبه، وإحباطه، وحزنه طبيعي جدّاً ومبرّر. ولعلّ الطفل يواجه مشكلة في ازدواجية إدراكه أنّ الآباء يعانون مشكلة ما، وأنّ له الحق في الاحتفاظ بشعوره تجاه ذلك، ولا سيّما التعبير عن الغضب. وحتّى الكبار يمكن أن يواجهوا مشكلة مع هذا مثلما ناقشنا سابقاً. فالناس يفكّرون في الأمور من منطلق الصواب والخطأ، ما يجعل فهم مشاعر كلا الطرفين وتقويمها في علاقة يسودها الصراع، صعباً. وعندما يتعلّق الأمر بالأطفال وآبائهم، يكون هذا الأمر صعباً جدّاً؛ فالأبناء يريدون أن يكون آباؤهم على أحسن حال، ويتّصفون بالحكمة والقوّة، فلو نظروا اليهم بغير هذا المنظور، فسيقودهم إلى حالة من الفوضى. وللحفاظ على هذا الشعور الضروري عن صلاح الآباء، فإنّ الأبناء قد يلومون أنفسهم على المشكلات. وقد يأخذ ذلك صورة لفظية على لسان أحدهم في لوم نفسه: «لو أنّني لم أخذل والدي، ولم أسبب له خيبة الأمل، لما تناول المشروب حتّى الثمالة». وقد يلومون أنفسهم على سلوكهم الشخصي: «لا بدّ من أنّني شخص سيّئ لحمل هذه الفِكَر عن والدتي». وفي كلتا الحالتين، من المهم أن نستمع إلى مشاعرهم، وأن نطمئنهم فيما يتعلّق بمخاوفهم. قد تقول والدة لابنها: «لو أنّ والدتي فعلتْ ما فعلتُ فسأكون غاضبة منها أيضاً. والحقيقة إنّني غاضبة من نفسي وكلانا محبط بسبب ما فعلته شخصيّاً، ودعنا نتحدّث دائماً عن كيفية شعور كلانا تجاهي عندما أفعل أشياء كهذه».

آثار إدمان الوالدين في ثقة الأبناء

يتداخل الوثوق بالآباء مع احترامهم بالتأكيد. ومثل البالغين، فإنّ الأطفال يفقدون احترامهم لأولئك الذين لا يستحقون هذا الاحترام، بمن فيهم الأب والأم. وهناك قضية أخرى تتعلّق بفقدان الثقة؛ فعندما يعدّ الأبناء آباءهم فاقدي الأهلية للثقة فإنّهم لا يستشيرونهم، أو يطلبون عونهم وإرشادهم. وفي حالة الإدمان، فإنّ هذا يعني أنّ الابن يكون أقل احتمالاً للاستماع إلى تفسيرك للمشكلة. إنّ الأبناء الأقل سنّاً قد يتعاملون مع فقدانهم الثقة – كأن تقول: إنّك لن تكرّر فعلك الإدماني– بصفته دليلاً على أنّك لست أهلاً للثقة عموماً، ونتيجة لذلك فمن الأهمّية الالتزام بالقاعدة الآتية:

إيّاك أن تخبر طفلاً (أو مراهقاً أو بالغاً) أنّ سلوكك الإدماني – من جهتك أو من جهة زوجتك – لن يتكرّر ثانية؛ لأنّ هذا النوع من الوعود، على الرغم من أنك تقطعه لتجعل الطفل يشعر بالراحة والطمأنينة في تلك اللحظة، لكنه قد يكون خيبة أمل وشيكة.

وحتّى قولك: إنّك ستبذل قصارى جهدك لتتوقّف، فإنّ الطفل يعدّه وعداً منك، فأنت القدوة المثلى في حياته، وإذا قلت إنّك ستبذل قصارى جهدك، فسيفترض أنّك ستنجح في ذلك، لذا عند التحدّث إلى طفلك، من الأفضل أن تصف صعوبة الموقف عليك (أو على زوجتك) لمعالجة المشاعر المؤدّية إلى سلوكك الإدماني، وقد تضيف بأنّك أو زوجتك تحاولان السيطرة عليه، ولكن لتجنّب خيبة الأمل أو فقدان ثقة الطفل بك، عليك أن توضّح له بطريقتك أنّه من المرجّح للسلوك أن يستمر مدّة بسيطة في الأقل، وإذا لم يضعف السلوك فعليك أن تصارح طفلك بذلك أيضاً، ما سيقلّل من مشاعر الطفل بأنّه قد كُذب عليه، ويساعده أيضاً على التعبير عن مشاعر الإحباط والحزن التي تعتريه.

أفضل وسيلة للحفاظ على الثقة، لا تكون بإطلاق الوعود بتغيير السلوك الإدماني، بل بأن تكون أميناً في مدى صعوبة تدبّر المسألة، وبإثبات الثقة في أمور أخرى خارج سياق الإدمان.

يكون الأطفال الأكبر سنّاً والمراهقون أقل عرضة لعولمة مسألة فقدان الثقة، ومن المرجّح أكثر أن ينظروا إلى المشكلة بصفتها منفصلة عن المجالات الأخرى فيما يتعلّق بثقة الوالدين. والمشكلة الكبرى لديهم هنا، هي أنّهم قد لا يلجؤون إلى طلب النصح إلى الأهل المدمنين.

يمكن التعبير عن هذا بما يأتي: «لماذا عليّ أن أسألك عن كيفية القيام بأي شيء؟ فأنت لا تستطيع إدارة حياتك الخاصة!» ومن المؤكد أن هذا يتضمّن فقدان الثقة في الأهل الذين نرى قيمتهم الكلية قد تشوّهت، ولكن يوجد شعور معيّن آخر؛ هو أنّ وجهات نظر هذا الأب عن شؤون الحياة لا يمكن الوثوق بها. ولما كان الأطفال والمراهقون يحتاجون بانتظام إلى المساعدة على اتّخاذ القرارات فإنّ هذه خسارة كبيرة لهم.

إنّ الشباب الصغار في السن يستشيرون بعضهم بخصوص النصح والإرشاد في المواقف الصعبة – وأحياناً تكون النتائج سيّئة –، ومن المرجّح أن يقوموا بهذا بصورة أكبر إذا شعروا أنّ الأهل ليسوا أهلاً للثقة. أما الصغار، فإنّ أمانة الأهل وانفتاحهم أمران حاسمان في إعادة بناء جسور الثقة وتعزيزها في الأبناء، فعندما يكبر الأطفال سيقلّلون من النظرة المثالية إلى الأهل، وسيتفهّمون طبيعة الصراع وملابساته مع الإدمان الذي يغرق فيه الأهل. ومن الأهمّية أن نتبنّى موقفاً منفتحاً فيقول: «إنّني أواجه وقتاً عصيباً في محاولة السيطرة على هذا الإدمان، وأعلم أنّ الأمور صعبة عليك وعلى العائلة، لكنّني مع هذا، ما زلت والدك (والدتك)، لقد عشت حياة طويلة ولست غبيّاً(ة)، وما زلت

قادراً على إعطائك بعض النصح عن الأمور التي تواجهك أو مساعدتك على التفكير في مشكلاتك. المهم ألا تسألني وأنا محبط (ثمل، ألتهم الطعام بشراهة)، وأنا بدوري سأحاول ألّا أقدّم لك النصيحة وأنا بتلك الحالة!».

قضايا خاصة عند مناقشة الإدمان مع أطفالك الصغار

عندما تناقش الإدمان مع طفلك، أو تستمع إلى بعض همومه، ضع نصب عينيك أنّ مخاوفه وقلقه قد يتشوهان ويزدادان مقارنة بطريقتك في التفكير. فمثلاً عندما يكون والد طفل صغير في حالة سُكر أو منعزلاً في غرفة يشاهد الرياضة التي راهن عليها، فإنّ الطفل قد يقول إنّ والده يكرهه، أو حتّى يريد أن يقتله. يمكن أن يكون فكر الطفل معدّاً للاعتقاد بأنّ والده غاضب منه، ولكن ستفاجأ بشأن مخاوفه من قيام والده بقتله.

وبالرغم من هذا، فإنّ هذا النوع من الفِكَر شائع لدى الأطفال الذين تكون مشاعرهم الرئيسة طافية على السطح. وفي حالات أخرى، فقد يفسّر الطفل سلوك الوالد بأنّه انتحاري، أو يعبّر عن مشاعر عن إيذائهم أنفسهم أو أجسامهم. وقد يضمّن الأطفال العالم كاملاً في فِكرهم، فالعالم سينتهي في فكرهم أو أنّ وحوشاً ستأكل المنزل، أو الطفل، أو الوالد. وغالباً – مثلما تشاهد – فإنّ هذه المشاعر تشير إلى الخوف والعدائية التي يعيشها الطفل، وقد يكون بعضهم من النوع المتقبّل للإحباط والخوف أصلاً، فالشعور بنهاية العالم يعبّر عن شعور الطفل بكارثة وشيكة الحدوث، ولكن معناها قد يكون بسبب الوحدة والإحباط. من الأهمّية أن نحاول الاستماع، بغض النظر عن نوعية المشاعر التي يحاول الطفل التعبير عنها بأسلوبه الخاص؛ فبالحديث إلى طفلك عن مشاعره وتعديل مخاوفه، فإنّك تعزّز فيه الشعور بالأمان، وتفصل مشاعره عن الفِكَر المخيفة التي اخترعها في ذهنه.

وإليكم هذا المثال:

تيمي (طفل عمره أربعة أعوام، وُضِع توّاً في سريره): أخاف الذهاب إلى النوم يا أمي عندما يتصرّف أبي بتلك الطريقة المضحكة، أخاف أن يدخل ويؤذيني.

- لن يؤذيك أبوك أبداً، فهو يحبك. لماذا تعتقد ذلك؟

بإضافة هذا السؤال بدلاً من الاكتفاء بطمأنة الطفل، تشعرينه أن لا بأس بوجود تلك الفِكَر والمشاعر لديه، وتريدينه أن يحدّثك عنها.

- ما الذي يخيفك؟
- إنّه يصبح مختلفاً ومجنوناً.
- ماذا تقصد بكلمة «مجنون»؟
- إنّه مجنون حقّاً، يشبه الوحش الذي شاهدته في التلفاز. لقد جن جنونه وقتل الناس.
- أبوك لن يؤذيك أبداً؛ فهو ليس وحشاً.
- ولكنه يتصرّف مثل الوحش.
- أحياناً يصيبه الإحباط وهذا يخيفك. إنّني أعرف لماذا يصبح كذلك، فهو يكون قلقاً بشأن أمور معيّنة فيتناول الكحول، ما يجعله يشعر بسوء أكبر. إنّ أباك يعرف هذا ويحاول التحسّن بشأن التعامل مع مشاعر الإحباط، وقد تحدّثنا في هذا الأمر، لذا فالأمر لا يرعبني. ربما نتحدّث معاً أنا وأنت إليه بهذا الخصوص غداً، ولن تكون في حاجة إلى الخوف منه، وفي النهاية، فإنّ إحباطه وتصرّفاته لا تعنيان أنّه وحش، فهو ليس أخضر مثل الوحش كما تعلم!
- أعلم ذلك، ولكنّه يتصرف مثل الوحش.

- أعلـم أنّك تخـاف، وهذا أمر صـعب؛ فأنّا شخصـيّاً كنت أخـاف كثيراً عندما كان أحد والديّ يصاب بحالة مماثلة من الإحباط.
- حقّاً؟
- بالتأكيد، وقد كنت أروي لنفســي قصصــاً وأنا خائفة عن أماكن جميلة. ماذا تفعل وأنت خائف؟
- لا أعلم.
- حسناً، ماذا فعلت عندما كان أبوك محبطاً في المرّة الأخيرة؟
- لقد اختبأت في سريري فقط.
- حسناً إذن، فأنت لا تخبر نفسك قصصاً جميلة؟
- لا.
- لا بأس، لعلك تفكّر بطرائق أخرى تجعلك تشـعر بالتحسّـن عندما تشعر بالخوف.
- لا أعلم.
- لِنرَ إن كنّا نستطيع التفكير في شيء ما.

تيمي (يستند في جلسته): أستطيع ارتداء ملابس سوبرمان.

- تلك فكرة جيّدة يا بني.

تيمي (يغمره الحماس): أستطيع أن أرتدي درعاً وأحمل سيفاً.

- جيّد، وماذا أيضاً؟
- أسـتطيع الحصـول على جيش كامل (ملوّحاً بيديه)، وسأقول: «هيا أيّها الرجال، دعونا ننال منه». (أصدر حركات طعن قوية.)
- علـى مهلـك! من المفترضـ أنّك ذاهـب إلى النـوم، وأبوك لـن يؤذيك أبداً، إنّه يصـاب بالانزعاج أحياناً، ونحن نعلم ذلك، ونعمل جادين على معالجة الأمور. دعنا نتحدّث أكثر عن هذا في الصـباح، حسناً، نستطيع التحدّث عن أشـياء تفعلها عندما تشعر بالخوف، ونستطيع التحدّث إلى أبيك، هل اتفقنا؟

- هل أستطيع ترك الغرفة مضاءة؟
- لا بأس، تصبح على خير.
- تصبحين على خير.

ما زال تيمي في حاجة إلى أن تبقى الغرفة مضاءة. ولكنّ والدته ساعدته عن طريق توضيح مشكلة والده، بطريقة يستطيع أن يفهمها، وبمساعدة تيمي بالتركيز – والتشارك معه في ذلك – على مشاعر خوفه؛ فهي لم تنكر مخاوفه، ولم تحاول أن تجعله يتناساها، ولم تحاول إنكار حقيقة سلوك والده المرعب، بل قادت انتباهه تجاه مشاعره بدلاً من فكرة أنّه سيُقتل. لم يكن على تيمي أن يكون وحيداً مع مخاوفه؛ لأنّ والدته عرفت بشأنها ومرّت بها، فلو استطاع الحديث إلى والده في اليوم اللاحق، فسيكون هذا رائعاً لطمأنته ومساعدته على الاستمرار في رؤية والده، بصفته الحليف لا العدو.

ستكون هذه المحادثة واقعية أكثر مع الأطفال الأكبر سنّاً والمراهقين، فيما يخص فهم الطفل للمشكلة وإدراكها، ولكن حتّى مع الأطفال الأكبر سنّاً فمن المهم أن نصغي إلى أفكار تفترض أنت أنّ الطفل قد فقد اهتمامه بها منذ مدّة طويلة.

ومن ثمّ، فإنّ طفلك يعلم ما هو متوقّع منه في مثل عمره، لذا فإنّ هذه المخاوف الأقل شأناً، قد تكون هي الهواجس الأكثر إحراجاً، وقد تجعله الأكثر شعوراً بالوحدة، وبتقبلك هذه المخاوف فإنّك تقدّم له مساعدة كبيرة.

في الجزء الرابع – آخر جزء في هذا الكتاب – سأناقش كيف أنّ مختصّي المعالجة يستطيعون استعمال الخطوات التي ناقشناها لمعالجة الأشخاص المدمنين. وإذا لم تكن معالجاً، فإنّك ستكون حرّاً في تخطّي الخطوات من دون أن تشعر بأنّك قد خسرت شيئاً. لكنّك بمواصلة القراءة حتّى هذه النقطة فإنك تكون – مثلما آمل –؛ قد توصلّت إلى رؤية الإدمان على حقيقته؛ بأنه عارض عاطفي وشائع، يمكن السيطرة عليه إذا فهمنا طبيعته النفسية.

صفحة فارغة كما هو موضح في النص الأصلي

الجزء الرابع
للمختصّين

إنّ الخطوات التي لخّصتها للتخلّص من الإدمان تصلح دليلاً على معالجة شخص يعاني الإدمان أيضاً. وقد سمّيت المنهج المرتكز على هذه الخطوات (Addiction Focused Treatment – AFT) (المعالجة المركّزة على الإدمان). لعلّك قد بدأت بالتفكير في كيفية تبنّي الخطوات المذكورة في الحالات التي أوردناها سابقاً لمساعدة شخص (أو زوجين) يبحث عن العلاج عندك. سأناقش في هذا الفصل كيفية عمل ذلك، إضافة إلى بعض القضايا السريرية.

البداية
الخطوتان الأولى والثانية

يسعى الأفراد إلى المعالجة في مواقع مختلفة في صراعهم مع الإدمان، والخطوة الأولى التي ركّزت بصورة رئيسة على تشخيص الإدمان، قد لا تكون ضرورية لبعض الأشخاص. لكن، حتّى المدركين جيّداً أنّهم يعانون الإدمان، قد تفوتهم بعض الفِكَر غير الصحيحة عن الإدمان التي ذكرتها في الجزء الأول. لذا، يجب تبديد هذه المفاهيم غير الصحيحة والخرافات قبل المضي في المعالجة.

إنّ نموذج (مرض الدماغ المزمن للإدمان) (Chronic brain disease model of addiction)، الذي حظي باهتمام واسع من قِبَل وسائل الإعلام في الآونة الأخيرة، ما هو إلّا خرافة شائعة مشتتة لا بدّ من طرحها جانباً قبل المضي قدماً.

من المهم والضروري رفض الفكرة غير الصحيحة التي تشير إلى أن المدمن شخص مختلف عن باقي البشر، التي ناقشتها في الخطوة الثانية، فتوضيح كيف أنّ أنواع الإدمان هي أعراض مثل غيرها من السلوكات القهرية، يفتح الباب أمام معالجة السلوكات التي لا يعدّها مريضك[1] إدماناً.

فعندما يدرك المريض أنّ هذه الأنشطة القهرية الأخرى ما هي إلّا مظاهر مختلفة للمحرّك نفسه الذي يعكس العجز، فإنّك تستطيع تعقّب التقلّبات لسلوك مريضك الإدماني كلّما غيّرت شكلها. وعندما يقول مريضك إنّه قد توقّف عن تناول الكحول لكنّه لا يستطيع الآن الامتناع عن التسوّق عن طريق الإنترنت، فإنّك ستكون قادراً –بناءً على خلفيتك–، على معرفة أنّ هذا سلوك جديد تجسّد عن الإدمان القديم نفسه. وعلى الرغم من أنّ العَرَض العام الظاهر قد اختفى، فإن باستطاعتكما الآن الاستفادة من هذا السلوك القهري الجديد بصفته فرصة جديدة للنظر في مسبّبات هذا السلوك.

يساعد توضيح آلية الإدمان المدمنين على التركيز في ما وراء الهدف من إدمانهم – المخدّرات، أو الطعام، أو التسوق، أو القمار– وصولاً إلى أصل المشكلة. وبعد تحدّثك عن الإفراط في تناول الطعام، وتعاطي المخدّرات، والكحول، فإنّك توفر كثيراً من الوقت الذي تستطيع استغلاله في مناقشة المشاعر العارمة للخسارة، والغضب، والحزن، والخجل. وإن هذا مفيد جدّاً للمرضى أنفسهم؛ كي يعلموا أنّ ما يسعون لأجله ليس كأس الكحول ولا القمار، بل شعور بالقوة والتمكّن في وجه مشاعر دائمة وقديمة بالعجز.

(1) لقد استعملت كلمة «مريض» في هذا الفصل لأنّ هذا هو المتبع في مجال عملي، ولكنّني مدرك أن كلمة «عميل» هي المستعملة في العادة في مجالات معالجة أخرى. إن الكلمتين تُستعملان مترادفتين، وأنا أستعمل «مريض» بصورة منفردة هنا للفائدة.

الخطوة الثالثة

تأخذنا الخطوة الثالثة إلى محور المعالجة الرئيس الأول، وهو توضيح طبيعة اللحظة الحاسمة على طريق الإدمان، وجعل المرضى يدركون حقيقة أنّ الآلية النفسية لإدمانهم كانت قد بدأت وتهيأت قبل بدء سلوكهم الإدماني بكثير، ما يحوّل فهمهم لإدمانهم بصورة كاملة.

إنّ هذا التحول حاسم لكل ما يتّبع في المعالجة؛ فهو يمكّن الأفراد من مشاهدة ما هو على وشك الحدوث في حياتهم، ويمنحهم الوقت لفهم العوامل العاطفية التي تنتج إدمانهم، بل إنّ هذا يمنحهم الوقت للتفكير في الحلول البديلة الأكثر مباشرة، قبل أن يُهيمن عليهم.

قد يشكّل المعالج عوناً كبيراً في تحديد هذه اللحظات الحاسمة، ومن وجهة نظر تقنية، فإنّ هذا قد يعني مقاطعة المرضى في أثناء سردهم محطّات إدمانهم، وإذا كانوا قد تجاهلوا اللحظة الحاسمة، وركّزوا على آثار سلوكهم الإدماني بدلاً من ذلك. لكنّ التركيز كثيراً على آثار ما بعد السلوك الإدماني يكاد يكون بلا قيمة، وبالتأكيد فإنّك ربما ترغب في أن تسمع عن آثار الإدمان عندما تكون قد خلّفت مشاعر مهمّة وعميقة كالحزن على بعض القرارات الخائبة، والفرص الضائعة التي نتجت عن الإدمان. لكن ليس من الحكمة أن ننعم النظر في آثار الفعل الإدماني، كونها تميل إلى تشتيت الانتباه عن العمل الحقيقي في المعالجة، وهو البحث في مسبّبات الإدمان لا في آثاره.

الخطوة الرابعة

إنّ الهدف الأساس في الخطوة الرابعة، هو تعرّف النمط الدفاعي لمريضك، الذي قد يجعله غير قادر على رؤية اللحظة الحاسمة على الطريق نحو فعله الإدماني.

ليس من السهل للدفاعات والنمط الدفاعي أن تتبدل بسهولة؛ لأنّها جزء من شخصية الفرد – طريقته أو طريقتها للتعامل مع المشاعر المخيفة والمؤلمة التي تحمل التحدّي– التي تطوّرت خلال حياته. ولأنّك تركّز على الإدمان، فيكفي في هذه المرحلة أن تساعد مريضك على مشاهدة الطرائق التي تمنعه من تعرّف القضايا والمشاعر، التي تسرّع في الدافع الإدماني.

قد يكون المعالج مفيداً جدّاً هنا، ولما كان الأفراد بصورة اعتيادية غير قادرين على مشاهدة دفاعاتهم الخاصة، ولأنهم يستعملون الدفاعات والأنماط الدفاعية نفسها طوال حياتهم مثلما يفعلون بإدمانهم، فإن هناك مزيداً من الفرص لإظهار هذه الآليات وهي تعمل في مجالات أخرى من حياة الشخص.

إنّ مشاهدة الدفاعات نفسها في كل مكان مثل الذهان والوسواس لتجنّب المشاعر، تصبح غامضة ومضطربة، وتبعدنا عن معرفة الأمور المحبطة، وتوجّه فِكَر الشخص ومشاعره إلى العالم الخارجي، بحيث لا يضطر إلى استبطانها بأنها فِكَر شخصية، أو يصبح موجّهاً للقيام بفعل ببساطة، بدلاً من تحمّل المشاعر غير السارة، وهذا كلّه سيساعد الناس على ملاحظة دفاعاتهم عندما تحدث، وهم في طريقهم إلى سلوكهم الإدماني.

تستطيع ملاحظة الآلية العاطفية التي يستعملونها في حياتهم، ومساعدتهم على تقدير أهمية إدمانهم، وهي أيضاً ليست أكثر من أعراض نفسية للتعامل مع

المشاعر. وسيتمكّنون من التوصّل إلى فهم الطرائق الأخرى للتعامل مع عواطفهم؛ كـي يفهموا إدمانهم. إنّ من شـأن هذا الفهم والإدراك أن يجعلهم يشـعرون بعجز واحباط أقل تجاه إدمانهم وأنفسهم.

الخطوة الخامسة

بتحديدك اللحظة الحاسـمة في الخطوة الثالثة، سينتقل التركيز في الخطوة الخامسة إلى مشاعر العجز التي تعجّل هذه اللحظة. إنّ التأقلم الناجح مع مشاعر العجز، مهارة يستطيع الناس تطويرها بالخبرة، وبمساعدة معالج مختص. فعندما تسـلط الضوء على الملابسات في حياة مريضـك التي تؤدي إلى زيادة في مشاعر العجز المهيمنة، فإنّ المريض سـيطوّر القدرة على توقّع هذه المناسـبات بنفسـه، وسـيتعلّم فعلاً أنّ الشـعور بالحصـار هو في الواقع أمر شـائع. وأنّ معرفة العلاقة بين لحظات الشـعور بالحصـار والأفعال الإدمانية التي تتبعهـا، تعني أنّ المريض سـيكون قادراً على توقّع المواقف شديدة الخطورة، والظروف المستقبلية التي من المرجح أنّها سـتحفّز المشاعر بالعجز، ومن ثمّ ينبع عنها المحرّك للإدمان. ولأنّ هذه المهارة مهمّة بصـورة واضـحة، فإنّ المرضـى يصـبحون قادرين على تعرّف أنواع التجارب التي من شأنها أن تثير مشاعر العجز، وأفعالها الإدمانية التابعة.

إنّ تعـرّف الظـروف التي من شـأنها تحفيز مشـاعر العجز أمـر دقيق، لأنّه كالسـهم المضـاء والموجّه مباشـرة إلى القضـايا العاطفية المركزية للشـخص. ومثلما نعرف، فإنّ العوامل التي تقود الشـخص إلى الشعور بالعجز المهيمن عليه، هي نفسـها دائماً تلك التي تقود مشـكلاته العاطفية في حياته. لقد شـاهدنا أمثلة كثيرة –خلال قراءتنا هذا الكتاب– لقضـايا كامنة، تنتج الشـعور القهري بتكرار السـلوك الإدمانـي. وبمسـاعدته على تعـرّف هذه العوامـل العاطفية التي تشـعره

بالعجز، فستكون في موقع لاستكشاف القضايا الأعمق ومعالجتها، مقلّصاً بذلك شعوره بالعجز، ومن ثمّ مقلّصاً حاجته إلى القيام بردّ فعل إدماني. ولكن تبقى مسألة التوقيت مع هذا كله؛ فإلى أي مدى يجب عليك أن تمضي قدماً في استكشاف هذه القضايا الكامنة وراء السلوك الآن، في المقابل مع استكشاف ذلك بعد مدّة متقدّمة في العلاج؟ سأعود إلى هذ السؤال لاحقاً في هذا الفصل. أمّا الآن فإنّ النقطة الرئيسة هي:

لما كان الإدمان جزءاً من سيكولوجية الشخص الشاملة — عارض ينتج بسبب القضايا نفسها التي تسبّب المشكلات للشخص بصورة عامّة — فمن الأهمّية دمج معالجة الإدمان مع نظرة أشمل للمشهد النفسي للمريض. إنّ فهم الإدمان يساعد على فهم كل مجالات المشكلات، ومن ثمّ يساعد على فهم الإدمان.

الخطوة السادسة

تركّز الخطوة السادسة على مزيد من الطرائق المباشرة، لعكس الشعور بالعجز بديلاً للفعل الإدماني، وهذه الطريقة في العلاج هي نفسها عند شخص يتعامل مع إدمانه بنفسه. فإذا شخّصت أنت ومريضك طبيعة مِصْيدة عجزه وسببه، فإنّكما معاً تستطيعان إيجاد الحلول الجزئية الجيّدة؛ لتحييد شعوره بأنّه عاجز وغير قادر. وقد تبدو هذه الحلول واضحة لك ولمريضك أيضاً، وهنا تكون وجهة نظر المعالج ذا قيمة عن طريق الإشارة إلى الوظائف التي يخدمها الإدمان، فتساعد المريض على رؤية الأبدال العملية للسلوك الإدماني، وهي أفعال يقوم بها كي تعالج معضلته الداخلية بصورة أكثر مباشرة من الإدمان. وعندما يطوّر الأفراد

الخبـرة فـي ملاحظة اللحظة الحاسـمة على طريقهـم للقيام بالسـلوك النهائي، وكذلك الممرات البديلة المفتوحة لهم، فسـيتمكّنون من ضـبط أنفسـهم وتكييفها جيّداً، قبل أن يكرّروا سـلوكهم الإدماني، ويمكن للمعالج أيضـاً أن يكون عوناً كبيراً في المواقف التي لا يكون فيها أي فعل مباشـر وسـهل لعكس الشعور بالعجز، مثلما هي الحال عند فقدان إنسان عزيز أو حبيب.

وهنـا تكون وظيفة المعالج مسـاعدة المريض على إعـادة تركيز انتباهه من الخسارة نفسها، إلى ما تعنيه هذه الخسارة في نظره. لقد وصفتُ (جِل) في الخطوة السادسـة، الذي أدّى انفصاله عن صديقته إلى دوافع قوية تجاه (الهيروين)، فقد كان الانفصـال مأساوياً في مشاعره؛ لأنّه استحضر خسائر من الماضي وما كانت تعنيه تلك الخسائر، لكنّه ركّز بالتحديد على الفقدان الحقيقي لصديقته. يجب أن تركّـز المعالجة على مسـاعدته على رؤية اعتقاد قديم، في حتميـة أنّه كان منبوذاً ممّن حوله وأُعيد إحياء هذا الاعتقاد بسـبب خسـارته الحالية. إضافة إلى أن هذه الفكرة التي أُعيد إحياؤها من جديد، هي السـبب في المصـدر العميق لعجزه وقلّة حيلتـه المهيمنين، ومن ثمّ كانت الأسـاس لحافـزه لتعاطي (الهيرويـن). إنّ هذا التحوّل في المنظور – الذي سهّلته المعالجة – حوّل مِصْيدة العجز التي وقع فيها، إلى مشكلة مفهومة قابلة للحل.

وبالتأكيد، فإنّ هذا النوع من التحوّلات قد يسـتغرق بعض الوقت، وقد يتطلّب قـدرات على ملاحظة النفـس، تتطلّب عملاً جـادّاً كي تتطـوّر، وإنّ غالبية الأفراد غيـر معتاديـن على البحث فـي جذور مخاوفهـم العميقة. لقد قارنـت في الخطوة السادسـة القدرة على مثل هذه الملاحظة للنفس، بالقدرة على الطفو عشـر أقدام فـوق الجسـد، ناظراً إلى نفسـك في الأسـفل لتفكّـر بتعمّق أكبر في السـبب الذي يجعلـك بهذا القـدر من الانزعاج. قد يكون تطوير هذه القدرات صـعباً، لكنّه مهم

فــي فهــم الحياة العاطفية والســلوك لدى الشــخص عمومــاً، والتحكّــم فيهما. إنّ العمل مع المرضــى لفهم الطريقة التي يختبرون فيها الأحداث، التي تطلق فِكَرهم الإدمانية، فرصــة أساسية أولية، ليس لعلاج الإدمان فقط، ولكن للصحة العاطفية لدى الشخص أيضاً.

الخطوة السابعة

لأن الخطوة الأخيرة تتضــمّن ملاحظة القضــايا الأساسية الكامنة التي تقود إلى الإدمان، والتي كانت حاضرة طوال حياة الشخص ومعالجتها، فربما تكون هي الخطوة التي تستفيد جدّاً من مساعدة المعالج.

وبالتأكيــد، فإنّ الأفراد يســتطيعون القيام ببعض هــذا العمل وحدهم، مثلما وصــفت في هذا الكتاب. ولكن بســبب المشاعر الكثيرة، والفِكَر، والارتباك – وهي الأمــور التي تدعــم الإدمان وتديمــه، ولا تكون ضــمن إدراك الشــخص – فإن أي شــخص لا يستطيع القيام بكل هذا بنفســه؛ إذ تحتاج الأمور إلى منظور مهني آخر لاستحضــار الأشــياء المخزّنة في اللاوعي إلى الســطح؛ لتكون واضحة ومكشوفة. ومثلما قلت سابقاً، فإنّ استكشاف القضايا العميقة يؤسّس القواعد لتوسعة التركيز في عملك، حتّى بعد حل مشكلة الإدمان، لتعالج الشخص كلياً. إنّ هذا في حدّ ذاته أمر جيّد، ويساعد على ضمان أنّه عندما تظهر تحدّيات جديدة في حياة مريضك، فإنّه سيكون مستعدّاً لها من دون الحاجة إلى الرجوع إلى الحل الإدماني.

التوقيت

لأنّ أنواع الإدمان أعراض عاطفية كامنة في تركيبة حياة المريض العاطفية؛ فإنّ محاولة استكشافها وفهمها سيتداخل مع استكشاف مجالات أخرى في الحياة العاطفية لذلك الشخص وفهمها. وعلينا أن ندرك أنّ استكشاف بعض المجالات غير المرتبطة مباشرة بالإدمان، شيء ضروري جدّاً لفهم المخاوف الأقل التي تنتج أعراض الإدمان. وبالرغم من هذا، يوجد سؤال عن مدى السماع وتوقيته، وتشجيع المعالجة لتتفرّغ لدراسة هذه المجالات الأخرى.

هذا السؤال مرتبط بصورة أكبر بمعالجة الإدمان أكثر منه بأي نوع معالجة آخر، حتّى بعض السلوكات القهرية المتطابقة نفسيّاً. إنّ الأخطار التي تفرضها بعض السلوكات الإدمانية، قد تستلزم تركيزاً أضيق على هذا السلوك، وفي الأقل كي لا تسبب خطراً مباشراً على المريض أو الذين من حوله. وعمليّاً فإنّ هذا يعني أن نتتبع السلوك الإدماني للمريض بصورة أقرب أكثر ممّا قد تفعله لو لم يكن يسبب خطورة.

عادة، لا يكون من المفيد – على سبيل المثال – أن نتتبّع تفاصيل حياة الشخص الدقيقة، من غسل يديه إلى تعديل ارتفاع الوسادة قبل خلوده للنوم، على الرغم من أنّ هذه السلوكات القهرية قد تكون مطابقة نفسيّاً للتعاطي القهري للمخدّرات. ولكن علينا أن نبقى مدركين السلوكات الخطرة على أقل تقدير؛ لاتّخاذ قرارات في قضايا معيّنة، مثل الحاجة إلى تلقّي العلاج في المستشفيات والمداخلات الطبية.

من جهة أخرى، عندما تصبح واثقاً من قدر المخاطرة الموجودة، فإنّه لا قيمة للمعالجة في تتبّع التقلّبات اليومية في السلوك الإدماني، فقد يحتسي المريض

مثلاً أربع أو خمس كؤوس من الخمرة كل ليلة مدّة عام، في أثناء وجوده في مرحلة العـلاج. ولا فائـدة ترجى من سـؤاله عن هذا فـي كل مرّة ترى هذا السـلوك؛ لأنّ هـذا يختلف بالتأكيد عن التركيـز على المرّات التي أبلغ فيهـا المريض أنّ دوافعه الإدمانيـة قد ازدادت بصـورة كبيرة، أو أنّها تكرّرت بعد مدّة مـن الامتناع. تعلّمنا هذه المناسبات كثيراً عن العوامل والقضايا التي تحضّر الدافع الإدماني للشخص.

إنّ التعامـل مع سـلوك مؤذٍ، تكون لـه الأولوية على أيّ مخـاوف طويلة الأمد. وفي معظم الحالات، وعلـى الرغم من ذلك، فإنّ الحالات الطارئة نادرة الحدوث. فإذا لم تظهر أزمة؛ فإنّه من المناسـب والمفيد أن نقضي وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً في استكشـاف الفروع ودراسـتها؛ لنتعلّم قدر المسـتطاع العوامل جميعها في حياة مريضك العاطفية.

هل ينبغي لعلاج الإدمان أن يكون منفصلاً عن باقي العلاج النفسي للشخص؟

يا للأسـف، فإنّ المفهوم القائل: إنّ معالجة الإدمان يجب إجراؤها بصـورة منفصـلة عن العلاج الشامل للمريض، مفهوم خطأ ينتشر بين المعالجين إلى هذه الأيام.

إنّ عزل الإدمان عـن المعالجات الأخرى لا يكون منطقيّاً. تماماً مثل معالجة أي عارض آخر – الخوف من العلاقة الحميمة مثلاً – وارسـال المريض إلى مكان آخر لمعالجة تلك القضية، في حين تحاول أنت فهم هذا المزاج المحبط ومعالجته. ولمـا كانت أنواع الإدمان أعراضـاً عاطفية، فيجب معالجتها مجتمعة مع أي شـيء آخر يسـبّب المشكلات للشـخص؛ لأنّها جميعاً مرتبطة معاً. وإنّ فهم السبب الذي يجعل الشـخص محبطاً، سيساعد على توضيح سـبب إحباطه. إذن، لماذا يفصل

الناس غالباً الإدمان عن المعالجات النفسية الأخرى؟ إنّ جزءاً من السبب تاريخي؛ فلسنوات طويلة، لم يكن لدى المعالجين فكرة عن الطبيعة النفسية للإدمان، ومن ثمّ لم يتمكّنوا من تقديم كثير من المساعدة. لقد كان إرسال الناس إلى الآخرين –الذين قالوا إنّهم يستطيعون معالجة المشكلة– منطقياً، وكان إرسال هؤلاء الناس إلى شخص آخر في مكان ما فيه راحة للمعالج. ولكن إذا كنت معالجاً، وتدرك كيف يعمل الإدمان، فلا حاجة إلى إرسال مرضاك بعيداً للعلاج. والحقيقة أنّ المعالجين بإرسالهم المرضى إلى العلاج بعيداً عن «الإدمان» بصفته جزءاً من معالجتهم الكلّية، فإنّهم يُقْدِمون على أمر من شأنه إفساد الأمور لا إصلاحها، إنّهم بهذا يخبرون مرضاهم: إنهم بصفتهم معالجين لهم ليسوا أكفياء، ولا مهتمين بمعالجة مشكلتهم، وكلتا الرسالتين هنا مؤذيتان، وتتضمّنان أنّ الإدمان أو الشخص نفسه مختلف عن الآخرين، وأنّه من الصعب عليك فهمه، إضافة إلى ذلك، إذا عُزِل فحص المريض عن إدمانه، فإنّ المعالجة لن تكون مكتملة. كأنّك تقول لشخص ما: «سأعالج توتّرك، ولكن أرجو أن تراجع زميلي في آخر القاعة لمعالجة إحباطك».

لا يمكن تقسيم الناس – بكل بساطة – بهذه الطريقة؛ وكذلك هي معالجتهم، وإذا كنت في منتصف برنامج علاج لمريضك وواجهت معضلة، فإنّ أفضل ما تقوم به هو أن تطلب استشارة من مختصّ آخر، صاحب خبرة أكبر في القضايا التي أوضحتها في هذا الكتاب. وهنا، فقد اكتسبت ميزة الاستفادة من معرفة زميلك، ولم تعطّل عملية علاجك المفيدة والناجحة مع مريضك.

العلاج في المستشفى

قد يكون من المفيد أحياناً أن نوقف المعالجة؛ لأن المريض في حاجة إلى دخول المستشفى؛ لأنّ سلوكه الإدماني أصبح خطيراً إلى درجة نحتاج فيها إلى التوقّف، وإلى مكان آمن (المستشفى).

لا يعدّ خيار العلاج في المستشفى جزءاً من تركيزنا هنا. وبالرغم من هذا فإذا كان المستشفى ضرورياً، فيجب تقليص العلاج ووقفه من مختص الإدمان قدر الإمكان. ستكون الشخص الذي يهتم بمريضه مدّة طويلة بعد المستشفى، وسيكون عملك مع مريضك الجزء الأهم في العلاج، وعليه فمن الجيّد أن تستطيع الاستمرار بمقابلة مريضك، أو التحدّث إليه على الهاتف خلال مدّة وجوده في المستشفى. ففي الأقل ستكون على تواصل مع طواقم العناية خلال إقامة مريضك هناك.

أما بعد خروج المريض، فيشعر كثير من المرضى بالحيوية والتشجيع، وهذا أمر جيّد. لكن من المهم أن نضع نصب أعيننا أنّ إقامة المريض مهما طالت، ومهما كانت درجة العناية في المستشفى، ليست طريقة لمعالجة المشكلة. لذا، ومهما شعر مريضك بالراحة بعد خروجه من المستشفى، فمن المهم أن تستمر في تحديد العوامل التي ما زالت حاضرة في ذهنه، والتي قد تقود بدورها إلى سلوك إدماني مستقبلي. إنّ كثيراً من الانتكاسات تحدث بعد الخروج من المستشفى –وأحياناً مباشرة بعد الخروج – وعليه وحينما تسعد بمشاعر المريض الجيّدة بعد هذه المدّة من الابتعاد، فمن المفضّل أن تقوم أنت ومريضك، بتوقّع المشكلات المستقبلية التي لا مفرّ منها.

نفاد الصبر في معالجة الإدمان

وعلى الرغم من أنّ الموقف المتشائم لكثير من المعالجين تجاه معالجة الإدمان موقف غير صحيح، فلا غَرْوَ أن يكون العمل مليئاً بالتحدّيات. وإن أحد أسباب ذلك، هو أنّ أنواع الإدمان تكون سلوكات ضارّة غالباً، ما يُنشئ توتّراً إضافيّاً وضغطاً أكبر على مقدّمي العناية، للقيام بعمل شيء سريع لوقف هذا السلوك. وأحياناً ينبع هذا الضغط من المريض نفسه، كونه غير قادر على تحمّل التخلّص من هذه المشكلة المدمرة. ومثلما هي الحال في كثير من الأحيان، فإنّ الضغط يتولّد بين أعضاء العائلة الذين عانوا عواقب سلوك الشخص الإدماني وآثاره، ومن ثمّ يكون الجميع قلقين ومتوتّرين. وإذا لم تستطع بصفتك معالجاً أن تصلح المشكلة سريعاً – إذا واصل مريضك الشرب والقمار... إلخ. شهوراً أو حتّى سنوات – فقد تصبح أنت هدفاً لكل ذلك الغضب والإحباط.

إنّ أحد أخطار هذه المهنة، هو أن تُلام على عدم تمكّنك من إيقاف السلوك الإدماني لدى مريضك. فعندما يعاني الناس مع بعضهم – ربما بالدرجة نفسها – مشكلات الإحباط والقلق، يُعطى المعالجون فسحة من الوقت والمكان للقيام بعملهم. هناك فهم داخلي بين المرضى وعائلاتهم، أنّ المشكلات التي تبرز طوال الحياة تحتاج إلى وقت طويل لعلاجها، وعندما يُنهي أصحاب هذه المشكلات علاجهم بعد سنوات ربما، فإنّهم ومن يحبّون سيكونون مسرورين جدّاً لمدى التقدّم الذي أنجزوه، ومدى السعادة التي وصلوا إليها. قد لا تكون النظرة إلى من يعالج الإدمان إيجابية وصبورة، فقد نسمع عبارات احتجاج ضد بعض المعالجين مثل: «أي نوع من العلاج هذا؟ ما زال زوجي يحتسي الكحول وأنت تعالجه منذ عام كامل!» وعند الاستجابة لهذا النقد، فمن الأهميّة بمكان أن نتذكّر أنّ أولئك الذين يحتجّون يقومون بهذا غالباً لأنّهم لا يفهمون طبيعة الإدمان. فإذا كانوا ينظرون

إلى الإدمان بصـفته عادة سيئة، أو شيئاً (مرضاً) يمكن الشفاء منه عبر ما يسمّى الحب القاسـي، فإنّهم بطبيعة الحال سيشعرون بالغضب والإحباط عندما تستغرق المعالجة كثيراً من الوقت.

وفي هذه المواقف، فإنّ شرح كيفية عمل الإدمان، مثلما فعلت في هذا الكتاب، سيكون مفيداً لهم أحياناً. (إن امتلاك أفراد الأسرة نسخة من هذا الكتاب، سيكون مفيداً)، ولكن بالتأكيد، فإنّ أفراد العائلة ليسوا مرضاك، وقد يكونون غير مهتمين لسـماع سبب قيام من يحبون بهذا السـلوك، وقد لا يوافقون على معرفة شيء منك عـن أنفسـهم، فقد يكون كل مـا يريدونه هو أن يتوقّف الإدمـان، ومن ثمّ يحتاجون إلى أن يعرفوا أنّك قد استمعت إليهم، وأنّكم جميعاً تدركون الأخطار التي يواجهها المريضـ، وأنّـك مهتم بها مثلهم تماماً. إنّ تحمّل قلق أفراد العائلة، يسـاعد كثيراً عندما تسـتغرق المعالجة وقتاً طويلاً، ومن الضروري إدراكهم أنّ ذلك الوقت ليس لأنّك تعالج من دون اهتمام شديد، أو لأنّك تقلّل من حدّة الوضع وخطورته، بل لأنّك كنت تفضّل البقاء معهم إلى جانب المريض لمساندته.

وأخيراً، إنّ أفضل علاج لشعورك بتهجّم الآخرين عليك بصفتك معالِجاً، هو معرفـة أمرين: طبيعة الإدمان أولاً، ومريضـك ثانياً. وكلّما عرفت الشـخص الذي تحاول مساعدته على التخلّص من إدمانه أكثر، كنت قادراً على تحمّل اتهامهم لك بأنّك لا تعالج المريض بالسـرعة المطلوبة، ولحسـن الحظ فإنّ صـعوبات معالجة حـالات الإدمـان لا تقاس بحقيقة أنّهـا قابلة للعـلاج، عند التعامـل معها بطريقة صحيحة. والجائزة الكبرى والنهائية لجهودك وجهود مريضك المضنية، هي رؤية مريضك وهو يعود إلى الحياة من جديد.

صفحة فارغة كما هو موضح في النص الأصلي

شكر وتقدير

إنّ الـدفء والسـخاء الذي اسـتقبل به القـرّاء كتابي الأول (قلـب الإدمان) (*The Heart of Addiction*) كان السـبب الرئيسـ لنجاح هـذا الكتاب، لذا أقدّم خالصـ الشـكر والعرفان لـكل أولئك الذين كانـوا منفتحين لتجربـة منهج جديد صـعب جدّاً لمعالجة الإدمـان. وعندما قرأت زوجتي كونـي – الكاتبة الموهوبة – كل سـطر فـي كتابي قبل الآخرين، وأشـعرتني بنظرتها الثاقبة بأنّ الكتاب أصـبح جاهزاً ليظهر للعيان، عرفت أنّه جاهز ليطّلع عليه الآخرون. وطالما تحمّلت طلباتي بقراءة الأجزاء وإعادة قراءتها مرّات ومرّات، وبقيت بالقرب مني طوال مدّة تأليف هذا الكتاب، لقد رعت هذا الكتاب مثلما رعت حياتي.

أقدّم الشـكر الجزيل أيضا إلى مدير التحرير لدى مؤسسة (هاربر كولينز) جيسـون ساك؛ فبإضـافة إلى متعة العمل معه، فقد قدّم كثيراً من الاقتراحات ذات القيمة التي حسّنت الكتاب كثيراً.

لقـد تلقّيت المسـاعدة بكل ما يتعلّق بتصـميم الغلاف، من كلمات الوصـف إلـى فِكَر التصـميم مـن، زاكاري دودس، وجوشـوا دودس، وفـرح دودس، وباميلا دوغلاس، وروينا رابورار؛ فلكل واحد منهم شـكر خاص حيث لا شيء يعدل العائلة، وهـم عائلتي وأنا أشـكرهم جميعاً. وسـاعدني زيك روبين على التعـرّف إلى وكيل أعمالي الرائع إد والترز، وأنا شاكر جدّاً لكليهما.

وأخيـــراً، لا بد لـــي من تكرار ما ذكرت في كتابـــي الأول: إنّ عملي في الإدمان ما كان لينجح من دون مســـاعدة المرضى الذين سمحوا لي بالاقتراب من حياتهم، وتعـــرّف تفاصـــيلها الداخليـــة والخارجية، ومشـــاركتي رحلتهم نحو فهم أنفســـهم، فالشكر الجزيل لكل واحد منهم.



نبذة عن المؤلّف



يحمل لانس دودز (Lance Dodes) شهادة الدكتوراه في الطب والتحليل النفسي، وهو أستاذ مساعد في الطب النفسي السريري في كلية الطب في جامعة هارفارد، وعضو في قسم الإدمان فيها. كان مديراً لوحدة معالجة إساءة استعمال العقاقير في مستشفى ماكلين من هارفارد، ورئيساً لوحدة معالجة إدمان الكحول في مستشفى سباولدنج لإعادة التأهيل (وقد أصبح الآن عضواً في مستشفى ماساشوستس العام)، ومديراً لمركز بوسطن لمشكلات القمار، إضافة إلى كونه مستشاراً لبرامج أخرى لمعالجة الإدمان. وهو مؤلف الكتاب ذي القيمة (قلب الإدمان).

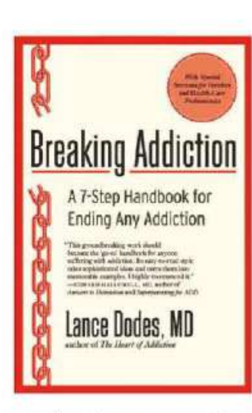
لقد كرّم قسم الإدمان في كلية طب هارفارد الدكتور دودز؛ لمساهماته المميّزة في دراسة سلوك الإدمان وعلاجه، وقد انتُخب أيضاً زميلاً مميّزاً للأكاديمية الأمريكية لطب الإدمان النفسي، ونُشرت بحوثه في مجلات متخصّصة عدّة.

للكاتب لانس دودز أيضاً

كتاب

قلب الإدمان

The Heart of Addiction



وأخيرًا، خارطة طريق للشفاء من المفكر الأكثر أصالة فيما يخص الإدمان.

تفحص الدكتور لانس دودز، في كتابه الثوري (قلب الإدمان)، العواطف الكامنة التي تحفز سلوكيات الإدمان سواء إدمان الشرب أو القمار أو الجنس، أو تناول الطعام. والآن، يقدم دودز في هزيمة الإدمان، دليلًا شاملًا يحدد سبع خطوات حاسمة للتغلب على الإدمان، استنادًا إلى النتائج التي توصل إليها.

لقد وجد دودز من خلال الممارسة والبحث أن كل فعل إدماني تقريبًا يسبقه شعور بالعجز؛ وقد ضمّن بأسلوبه الواضح الممتع قصصًا عن حالات توضح كيف تبدأ مشاعر عملية الإدمان، وكيف تتعرّف على الطريق نحو الإدمان، وكيف تستعيد السيطرة بعدها.

ولقد كان العديد من الناس الذين أثبطتهم طرق العلاج الحالية متعطشين لنهج يستأصل الإدمان من جذوره؛ ومنذ نشر كتاب (قلب الإدمان) ، فقد أدخلت أفكار دودز في مراكز العلاج في جميع أنحاء البلاد، وأصبحت تُدرَّس في الجامعات ومراكز التدريب الخاصة بالأطباء.

وبوجود أقسام خاصة لكل من الأسر والمهنيين في مجال الرعاية الصحية فمن المنتظر أن يكون كتاب هزيمة الإدمان دليلًا لفهم جديد وشامل ومعمّق للإدمان.

لانس دودز: دكتوراه في الطب والتحليل النفسي، وأستاذ مشارك في علم النفس السريري كلية طب هارفارد، قسم الإدمان. ولقد كان مديرًا لوحدة معالجة تعاطي المواد في مستشفى هارفارد، ومديرًا لمركز بوسطن لمشكلات القمار، وانتُخب زميلًا مميزًا للأكاديمية الأمريكية لطب الإدمان النفسي.

ISBN:978-603-503-626-9



موضوع الكتاب:

علم نفس - إدمان المخدرات